Agosto 2023 - € 1,50

La cucina nelle tue mani

GialloZafferano



Ricette inedite

100

Gelati e sorbetti
i dessert più amati dell'estate

Secondi freddi
piatti estivi di pesce e di carne

Pranzo di Ferragosto

Fichi
idee gustose dolci e salate

Tempo di picnic

Al mare, in montagna o in campagna, ovunque tu sia, prepara le nostre ricette per una giornata all'aria aperta

GRUPPO MONDADORI Anno 7 - N 8 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,80 - Svizzera Italiana CHCT 4,80

32308
9 772532 353008
IN EDICOLA L' 11 LUGLIO 2023


Ogni piatto merita la sua oliva.
Madama Oliva le ha proprio tutte.



Giovanni



Manuel



Aurora



Simona Stoppa
Direttore

Benvenuti in cucina

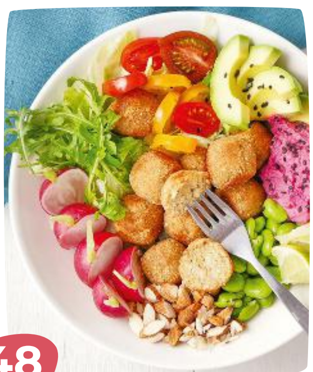
Pronti? Vacanze in modalità On! Siamo finalmente arrivati al periodo più atteso dell'anno, qualcuno sta già galleggiando al mare mentre altri si preparano a partire. Abbiamo pensato a un giornale allegro, denso di ricette fresche, sfiziose e facili. Innanzitutto le ricette per i tuoi pranzi all'aria aperta (pag. 20), in riva al mare e sui prati in campagna o in montagna. Ti proponiamo tante idee facili, veloci e facilmente trasportabili come l'immancabile frittata di pasta arricchita dalle verdure estive, la panzanella di mare e poi le torte salate: fresca e scenografica con i fiori di zucca oppure leggera ma gustosa con piselli, fave e ricotta e ancora ai pomodori e feta; non possono poi mancare le classiche insalate di riso e di pasta, e tanto altro... Seguono i suggerimenti per cucinare velocemente senza rinunciare al gusto usando il tonno conservato (pag. 32), protagonista di ricette mai banali come il pan bagnat provenzale, il polpettone con lenticchie rosse e la pizza con scamorza e cipollotti. E quando fa troppo caldo per sedersi a tavola? Arriviamo in soccorso con le ricette della tradizione di secondi con carne e pesce (pag. 42), da servire rigorosamente freddi, come l'insalata di gamberi al profumo di lime, la cima ripiena alla genovese, il roast beef con verdure estive e le cotolettine fredde con pomodori, cetrioli e feta. Tutto buono, tutto gustoso e nutriente, ma... quando arriva il dolce? Ecco tante idee per preparare con facilità gelati da urlo (pag. 50), sorbetti alla frutta, granite, semifreddi e torte gelato tanto belli quanto golosi. Un'ultima cosa: per non arrivare impreparati alla festa dell'estate ti suggeriamo un menu ricco e colorato per il pranzo di Ferragosto con anelletti al forno come si cucinano a Palermo, polpette in salsa di peperoni e gelé di melone con granella di pistacchi: successo garantito! A questo punto non resta che augurare a tutti Buone Vacanze!

Simona Stoppa, direttore



agosto
sommario

24 Torta salata con fave, piselli e ricotta



48 Bowl con polpette di ceci e hummus di barbabietola

Foto di copertina di Antonio Bagnano

dietro le quinte

il mondo di GZ

tema del mese

ricette

il gusto del viaggio

sano e buono

guida alla spesa



42

Insalata di gamberi al profumo di lime



80

Cheesecake al cioccolato bianco

la scuola di Giallo

GialloZafferano

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Secondi e Contorni

Dolci



Giovanni

SAPORI MEDITERRANEI
e dolcezze

Chi potrebbe mai dire di no alla Norma? Mi sono permesso di fare qualche modifica alla ricetta originale soltanto per una versione al forno che farà leccare i baffi anche ai puristi. Sono pronto a scommettere!

Conchiglioni alla Norma al forno

Partiamo da un bel soffrittone di olio, aglio e gambi di basilico in una pentola. Quando il fondo è caldo versa la passata di pomodoro risciacquando il recipiente, il sale e metti il coperchio lasciando andare a fiamma media 50 minuti. A fine cottura unisci il basilico e assicurati che il sugo non sia troppo ristretto. **Intanto pulisci le melanzane** e tagliale a cubetti di 1 cm, quindi friggi pochi pezzi alla volta in abbondante olio bollente. Quando saranno morbide e appena dorate scolale. Lessa i conchiglioni scolandoli a metà cottura in una ciotola, versa un filo d'olio per non farli attaccare. **Intanto che la pasta** si intiepidisce, mescola insieme la ricotta, 2 mestoli di sugo, le melanzane e la ricotta salata grattugiata, tenendo da parte un pugnetto di entrambe, e qualche foglia di basilico spezzettata; sale se serve. Mescola delicatamente e inizia a farcire i conchiglioni, man mano mettili nella teglia in cui hai già versato un po' di sugo. **Versa il sugo e la ricotta rimasti**. sulla superficie. Cuoci in forno statico a 240° per circa 20 minuti. A fine cottura aggiungi le melanzane tenute da parte e ancora del basilico.

SPURGA LE MELANZANE
A me non dispiace, ma se l'amaro delle melanzane ti disturba, metti i cubetti sotto sale grosso con un peso sopra. Dopo circa un'ora avranno spurgato l'acqua amara, quindi asciugale bene e friggile.

CON I POMODORI FRESCHI
Se hai dei buoni pomodori da sugo approfittane per fare la versione più simile all'originale.

Preparazione
35 minuti

Cottura
90 minuti

PER IL SUGO
- **passata di pomodoro** 1 l
- **aglio** 2 spicchi
- **basilico** 3 gambi
- **sale fino**
- **olio evo**

PER LE MELANZANE
- **melanzane lunghe** 250 g
- **olio di semi di arachidi**
- **sale fino**

PER LA PASTA E IL RIPIENO
- **conchiglioni** 320 g
- **ricotta vaccina** 150 g
- **ricotta di pecora salata** 50 g
- **basilico**



Gusto pieno


Valori della Terra.
Patate, cipolle, carote 100% italiane e fonte di selenio.
È la natura a crearle, ma noi la aiutiamo ogni giorno,
con la passione e i nostri immutabili valori: semplicità,
impegno, rispetto. Selenella. I Valori della Terra.
selenella.it



Manuel

LIEVITATI e streetfood

Ma chi l'ha detto che l'insalata di riso non può avere un'anima sudamericana? Questa è la prova che con qualche ingrediente diverso dal solito si può viaggiare restando a tavola.

Insalata di riso messicana

Lessa il riso arborio per 10 minuti e una volta cotto scolalo e poi passalo sotto acqua corrente fredda per interrompere la cottura.

Pulisci il pollo e taglialo a dadini. Cuocilo in padella in un giro d'olio insieme alla cipolla rossa tagliata fine. Poi condisci con sale, pepe e paprika affumicata.

Occupati delle verdure. Lava il pomodoro e il cetriolo poi riducili a dadini, sciacqua sotto acqua corrente il mais e i fagioli neri conservati.

Irrora il mezzo avocado con succo di lime e taglialo quindi a cubetti regolari. In una ciotola capiente unisci il riso cotto insieme al pollo e alla cipolla. Mescola e aggiungi il pomodoro, il cetriolo, i fagioli, il mais e i cubetti di avocado. Condisci quindi con un generoso giro d'olio extravergine e il succo di lime rimasto.

Fresca e gustosa

Preparazione
20 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI

- **riso arborio** 400 g
- **petto di pollo** 600 g
- **cipolla rossa** 100 g
- **fagioli neri precotti** 100 g
- **mais precotto** 50 g
- **cetriolo** 50 g
- **avocado** mezzo
- **pomodoro ramato** 100 g
- **olio extravergine**
- **paprika affumicata**
- **sale**
- **pepe**
- **succo di lime**





Aurora

VEG e antispreco

Da quando sono diventata vegetariana all'età di 11 anni ho cercato di ricreare gusto, aspetto e consistenza dei miei piatti d'infanzia in versione meat free; e si può dire che con le polpette ho maturato una certa esperienza! Queste di seitan sono morbide, saporite e per me semplicemente buonissime. Perfette per un pranzo estivo, tuffatele in un'allegra insalata!

Insalata di polpette di seitan

Sfilaccia a mano il seitan dentro al boccale del mixer, poi aziona le lame e tritalo grossolanamente. Trasferiscilo poi in ciotola e impasta con senape, salsa di soia, scorza di limone, pepe, pecorino, prezzemolo e pangrattato.

Pecorino e salsa di soia sono molto sapidi, quindi non dovresti aver bisogno di aggiungere sale, ma ti consiglio un assaggino per assicurartene!

Modella delle polpette grandi come noci e friggile in olio di semi ben caldo fino a doratura. Scolale su carta paglia.

Componi l'insalata con misticanza di stagione, ravanelli affettati finemente, pomodorini colorati, pesche fresche e grigliate e condiscila con una citronette preparata shakerando in un barattolino un po' di olio extravergine, sale, succo di limone e una punta di senape. Aggiungi le polpette e gusta la tua deliziosa insalatona!

PANGRATTATO FATTO IN CASA: PIù BUONO E ANTISPRECO

Per impastare polpette e gratinare verdure, il pangrattato non può mai mancare in cucina. Per prepararlo in casa, sempre fresco e genuino, puoi grattugiare il pane raffermo oppure polverizzarlo direttamente nel mixer. La consistenza perfetta? Per me è quella un po' grossolana, deliziosamente rustica e crunchy!

Pranzo estivo veg e goloso

Preparazione
20 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **seitan naturale** 250 g
- **pecorino grattugiato** 50 g
- **senape** 1 cucchiaio
- **salsa di soia** 30 g
- **scorza di limone**
- **prezzemolo**
- **pangrattato fatto in casa** 40 g
- **pepe**
- **olio di semi per friggere**

PER L'INSALATA

- **pesca gialla** 1
- **misticanza di stagione** 200 g
- **pomodorini colorati** 100 g
- **ravanelli** 2-3
- **limone** 1 il succo
- **senape** una punta
- **olio evo**
- **sale**




Bergader
La montagna nei formaggi. Dal 1902.
Morbido, profumato, delicato.
Cremosissimo
Bergader
Bergader
La montagna nei formaggi. Dal 1902.
Cremosissimo
L'Originale
"Lasciami fuori dal frigorifero per un'ora e sarò ancora più buono!"
Immagine a scopo illustrativo
Morbido, delicato, naturalmente senza lattosio
Cremosissimo



Andriana Kulchytska

Arrivata a Udine nel 2020 dall'Ucraina Andriana, nota come la "ragazza con l'accento," ha spopolato sui social con video irresistibili di ricette in cui sostituisce le parole che non conosce in italiano con metafore comprensibili a tutti. L'avocado è il "frutto grasso" e la cipolla la "fonte di lacrime. "Col mio lavoro online cerco di strappare una risata. Mi piace la gente sorridente". Ha imparato a cucinare da sola e ama associare una corretta alimentazione a tanto sport. Sceglie cibi leggeri, frutta e verdura, ma anche pesce e carne. In base al mood della giornata può preparare un originale tramezzino light o una golosissima cheesecake al cioccolato, cibi "sia fit che fat" come rivela lei stessa.

IL SUO TOCCO DI ZENZERO

Con i suoi video incalzanti, le sue ricette semplici e veloci e il suo modo di raccontare ironico Andriana trova spunti sempre nuovi per i suoi fan. La cucina diventa un set giocoso dove inventare e sperimentare con allegria soluzioni diverse per creare piatti e snack dolci e salati adatte anche a chi non ha molta esperienza

TikTok **1.600.000**

910.000

Dolci leggeri

In cucina mi diverto



Biscotti banane e avena

Preparazione 15 min+rip

Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **banane** 2
- **fiocchi d'avena** 70 g
- **cioccolato fondente** 50 g
- **noci e frutta secca a scelta**

Schiaccia per bene due banane con l'aiuto di una forchetta

Aggiungi fiocchi d'avena e poi lascia fermentare per 15- 20 minuti.

Stendi il composto a forma di disco con una piccola rientranza al centro .

Inforna a 180° per circa 15-20 minuti.

Sciogli il cioccolato fondente, togli i prodotti finiti dal forno, lascia raffreddare e versa poco cioccolato nella cavità al centro dei dolcetti. Decora con noci/frutta secca.


star bene, insieme
MILLESIMATO
2021
19 54
ROCCA DEI FORTI
CANTINE TOGNI
PROSECCO D.O.C. ROSÉ
BRUT MILLESIMATO
Vino spumante millesimato che nasce da uve provenienti dalle zone a denominazione di origine controllata. Fresco ed equilibrato, ottimo come aperitivo e a tutto pasto per accompagnare ogni momento conviviale quotidiano.
ROCCADEIFORTI.IT
19 54
ROCCA DEI FORTI
CANTINE TOGNI
PROSECCO D.O.C.
ROSÉ
IL PIÙ VENDUTO DAL 2014*
* Fonte CIRCANA, Totale Italia Iper+super+LSP, a volume



Rossella Maraia

"Se posso cucinarlo io... puoi farlo anche tu!" Questo è il mio motto ed è quello che ho sempre pensato della cucina. Il mio blog "Rossella... pane e cioccolato" mi ha cambiato letteralmente la vita e mi ha fatto capire che non è mai troppo tardi per realizzare i propri sogni. Negli ultimi mesi sono approdata anche su Instagram e TikTok dove mi diverto tantissimo cucinando con i miei follower.

Dolce d'estate



Coppette alle pesche e yogurt

Preparazione 20 min

Cottura 25 minuti

INGREDIENTI

PER LA CREMA ALLO YOGURT ◦ **250 g di yogurt greco intero** ◦ **200 g di mascarpone** ◦ **250 g di panna fresca** ◦ **80 g di zucchero a velo**

PER IL FONDO DI BISCOTTI ◦ **200 g di savoiardi** ◦ **400 ml di acqua** ◦ **mezzo limone** ◦ **80 g di zucchero semolato**

PER LE PESCHE ◦ **1 cucchiaino di estratto di vaniglia** ◦ **500 g di pesche** ◦ **50 g di zucchero semolato** ◦ **50 ml di acqua** ◦ **mezzo limone**

Come prima cosa prepara le pesche sbucciandole e tagliandole in pezzettini, mettile in una padella insieme allo zucchero, all'acqua e al succo del mezzo limone. Cuoci a fiamma moderata per 7-8 minuti mescolando ogni tanto. Tieni da parte e fai raffreddare.
Prepara la crema allo yogurt montando la panna e, appena comincia a rapprendersi, unisci lo yogurt e il mascarpone, continua a montare fino a ottenere una crema compatta. Versa lo zucchero a velo e monta ancora per pochi minuti. Riponi in frigo per 30 minuti.
Realizza lo sciroppo per la bagna dei savoiardi mettendo in un tegame acqua, zucchero e il succo di mezzo limone, porta a ebollizione e fai cuocere per 3-4 minuti, quindi lascia intiepidire.
Componi le coppette mettendo sul fondo di ognuna i savoiardi leggermente inzuppati nella bagna, le pesche ripassate in padella, la crema allo yogurt e altre pesche per decorare. Se ti piace, puoi aggiungere qualche fogliolina di menta fresca per dare colore alle coppette.
Puoi servirle subito oppure lasciarle raffreddare per circa 30 minuti nel frigorifero.

Gusto Made in Italy

McDonald's e Giallozafferano presentano McChicken® Pesto Rosso e McChicken® Mediterraneo, due nuove ricette ispirate al McChicken® originale preparate con 100% di petto di pollo italiano e ingredienti d'eccellenza come Grana Padano Dop



Sapori autentici e nostrani

Dal 14 giugno al 29 agosto nei 670 ristoranti italiani McDonald's trovi due gustose novità ispirate al McChicken® originale preparate con ingredienti italiani di qualità che si combinano perfettamente con il 100% di petto di pollo italiano fornito da Amadori e il pane prodotto in Italia da Bimbo. Il McChicken® Mediterraneo unisce la mozzarella e il pomodoro col gusto deciso della salsa alle olive e dei capperi italiani; il McChicken® Pesto Rosso, invece, sposa il delicato sapore del pollo con bacon croccante e salsa al pesto rosso con pomodori secchi e Grana Padano Dop, ed è disponibile in versione panino e Wrap. Create a quattro mani dagli chef McDonald's e del brand Giallozafferano le Chicken Creation rafforzano l'impegno di McDonald's verso la filiera agroalimentare italiana, da cui ogni anno acquista oltre 140 mila tonnellate di materie prime per un investimento pari a 370 milioni di euro.



Chicken Creation Quinta edizione

Le nuove ricette nate dalla collaborazione tra McDonald's, Giallozafferano, Fondazione Qualivita e i Consorzi di Tutela sono state presentate con un evento milanese nel ristorante McDonald's di Passaggio Duomo. A condurre Willwoosh, lo youtuber Guglielmo Scilla, con la partecipazione del cantautore e produttore Mr Rain (a destra). Presenti alcuni tra i più amati top creator di Giallozafferano, da Daniele Rossi a Andriana Kulchytska, da Rafael Nistor a Foodqood, da Luisa Orizio a Sebastian Fitarau e Eva's Food Addiction (a sinistra) tutti coinvolti nel progetto delle nuove Chicken Creation.





ROMAGNA NOSTRA. TENIAM BOTTA.

QUESTO L'HO FATTO IO

Agribologna
la qualità in persona

Il prodotto *del mese*

Cocomero



Viene da lontano

Frutto estivo per eccellenza, appartiene alla famiglia delle cucurbitacee e proviene dall'Africa tropicale e dalle regioni della Valle del Nilo. Il termine cocomero indica sia il frutto commestibile, noto anche come anguria, e anche la pianta che lo produce (citrullus vulgaris). Oggi si coltiva nelle regioni tropicali, nel sud della Cina e in tutta l'area del Mediterraneo



Zuppa fredda

Gazpacho di frutta e ortaggi

Preparazione 20 min+rip

Cottura No

INGREDIENTI PER 4

- **polpa di anguria** 480 g
- **pomodori a grappolo** 300 g
- **cetriolo** 1
- **cipolla** 80 g
- **succo di lime** 1 cucchiaio
- **basilico**
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Taglia l'anguria a fette, quindi elimina la scorza e i semi, poi riduci la polpa a tocchetti.
Lava i pomodori e affettali. Sciacqua il cetriolo, spuntalo e fallo a pezzetti. Pela la cipolla e tagliala a piccoli pezzi. Unisci il cocomero e le verdure preparate nel recipiente del mixer a immersione e frullali fino a ottenere un composto fluido. Passalo poi con un colino a maglie fitte per eliminare i semi e le scorie. Unisci il succo di lime e regola sale e pepe. Versa un filo d'olio e mescola. Copri con un foglio di pellicola per alimenti e lascia raffreddare in frigorifero per almeno 2 ore. Trascorso il tempo, distribuisci il gazpacho in 4 ciotoline o bicchieri e servilo con foglioline di basilico, pezzetti di cetriolo e crostini di pane tostati.



Come scegliere quello più fresco

Per trovare il prodotto succoso e dolce al punto giusto, controlla il grado di maturazione. Per prima cosa osserva attentamente la scorza, che deve essere ben tesa, poi prova a graffiarla con un'unghia: se si stacca facilmente, allora è pronta per essere consumata. A questo punto, procedi con la prova più classica e batti il cocomero con le nocche: il suono nitido è sinonimo di buona qualità, perché dimostra che il frutto è maturo e pieno d'acqua. Una volta aperto, deve rivelare all'interno polpa soda, succosa, di colore rosso vivo senza striature bianche o macchie.

Prezioso per contrastare il caldo

Dissetante, ha pochissime calorie e zero grassi ed è il frutto estivo per eccellenza perché, grazie ai sali minerali, in particolare il potassio, e alle vitamine che contiene, aiuta l'organismo a combattere stanchezza e spossatezza. Inoltre, ha importanti proprietà antiossidanti poiché è ricco di carotenoidi, soprattutto il licopene. Ottimo consumato da solo a fine pasto oppure per merenda, servito a fette. Per ricavare le fette, taglialo prima a metà nel senso della lunghezza quindi a fette oppure in 4 parti, sempre per il lungo. A questo punto, puoi servire le fette intere con lascorza oppure ridurle ancora, a spicchi oppure a tocchetti, ed eliminare la buccia. Ottimo al naturale, tagliato a fette o a tocchetti, il cocomero è perfetto per preparare macedonie, gelatine e granite o, in associazione al gelato, con la polpa ghiacciata puoi ottenere un sorbetto deliziosamente rinfrescante.



Il drink dell'estate

Niente sprechi

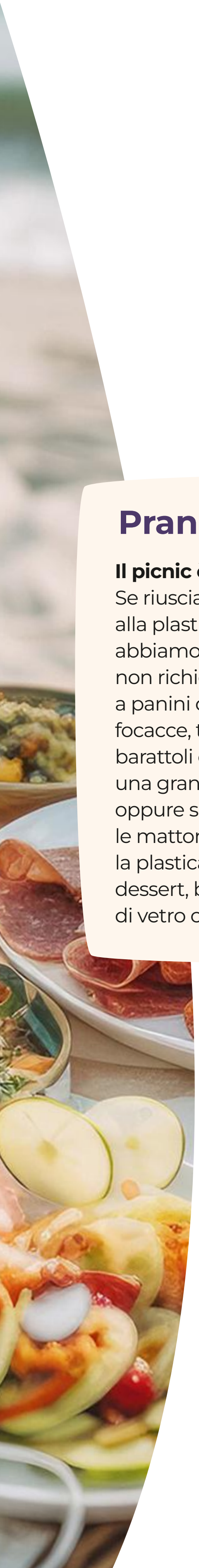
Dell'anguria si può mangiare tutto, persino i semi, come si fa in Asia, dove quelli essiccati sono considerati uno snack molto apprezzato, perché croccanti e ricchi di sostanze nutritive e minerali come ferro, magnesio e vitamine del gruppo B. Da provare la spremuta d'anguria: per ottenere questo drink salutare, ricco di nutrienti e molto rinfrescante è sufficiente spremere l'anguria, aggiungere un po' di succo di limone o di lime, qualche cubetto di ghiaccio e miscelare. Servilo con cimette di menta fresca.



Voglia di

Picnic dove vuoi tu

ricette di Karen Huber e Francesco Parravicini
foto di Antonio Bagnano



Al mare, in montagna o in campagna?

Il pranzo all'aperto è una delle gioie della bella stagione. In una spiaggia isolata, sopra un prato ombreggiato dagli alberi oppure presso l'ansa di un torrente di montagna non fa tanta differenza, la cosa importante è l'organizzazione. Quindi un menu semplice che non richieda l'uso di posate, frutta, bevande e una borsa refrigerata per tenere tutto al fresco.

Pranzo all'aperto sostenibile

Il picnic è una festa particolare a cui partecipa la natura. Se riusciamo a farlo senza seminare resti e senza ricorrere alla plastica l'esperienza è ancora più appagante. Come abbiamo detto, meglio scegliere un menu finger food che non richieda l'uso di posate. Questo non significa limitarsi a panini o tramezzini, basta tagliare a pezzi già a casa focacce, torte salate e dolci e distribuire le insalate nei barattoli di vetro monoporzione a chiusura ermetica. Serve una grande tovaglia impermeabile da stendere sulla sabbia oppure sull'erba. Fondamentale la borsa refrigerata con le mattonelle per surgelati; per piatti e bicchieri evitiamo la plastica e optiamo per piattini di ceramica come quelli da dessert, bicchieri di vetro resistente, bottiglie e contenitori di vetro con il tappo e borracce termiche di alluminio.



Lasciamo tutto com'era

Prima di tornare a casa controlliamo di non avere lasciato tracce intorno a noi. Al momento della partenza è necessario munirsi di sacchetti per raccogliere la spazzatura: quindi servono quelli per l'umido, per la carta e per il vetro, mentre quelli per la plastica non dovrebbero servire. In questo modo sarà più facile smaltire rifiuti, carta, imballaggi, lattine e bottiglie nella raccolta differenziata di casa. Insomma, tutto quello che non abbiamo consumato va riposto nella borsa e riportato indietro, niente deve essere disperso nell'ambiente.



Voglia di Picnic



Frittata di pasta corta e verdure

Preparazione
25 minuti

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

∘ **pennette** 250 g ∘ **uova** 6 ∘ **zucchine** 200 g ∘ **pomodorini** 100 g ∘ **cipolla** 1 ∘ **Grana Padano Dop** 80 g ∘ **olio extravergine** ∘ **sale** ∘ **pepe** ∘ **basilico**

Preparazione. Cuoci le penne e scolale al dente. Poi lasciale raffreddare all'aria aggiungendo un filo d'olio in modo che non si incollino. Taglia le zucchine a rondelle sottili e saltale velocemente in padella con un filo d'olio caldo, regola sale e pepe. Riduci la cipolla a piccole falde e saltala in padella. In una ciotola sbatti le uova, aggiungi il Grana grattugiato, sale, poi le verdure saltate e i pomodorini tagliati a metà. Versa il composto di uova e verdure in una tortiera foderata con carta forno e livella con un cucchiaio. Cuoci in forno ventilato a 180° per circa 30 minuti, fino a quando l'uovo si sarà rappreso e la superficie risulterà ben dorata e croccante.



Panzanella di mare

Preparazione
20 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

∘ **pane toscano raffermo** 300 g ∘ **gamberi** 400 g ∘ **calamari** 350 g ∘ **polpetti** 150 g ∘ **pomodorini** 400 g ∘ **cipolla rossa** 1 ∘ **aglio** 1 spicchio ∘ **vino bianco** 50 ml ∘ **aceto di vino bianco** 4 cucchiai ∘ **olio extravergine** ∘ **erba cipollina** ∘ **sale** ∘ **pepe**

Preparazione. Taglia il pane a cubetti, mettilo in una ciotola e bagna con 1 bicchiere d'acqua e aceto. Taglia i pomodorini a spicchi. Affetta la cipolla. Pulisci calamari e polpetti. Taglia i calamari a pezzi. Monda i gamberi. Pela l'aglio e fallo dorare in una padella con un filo d'olio. Unisci i calamari e i polpetti e fai insaporire pochi minuti, aggiungi i gamberi, sala, sfuma con il vino e cuoci ancora 2 minuti, poiu elimina l'aglio. Versa il condimento e la cipolla sul pane. Condisci con un filo d'olio, sale e pepe. Amalgama con cura e decora con fili d'erba cipollina tagliuzzati con le forbici.



Colorato street food

Tramezzini assortiti

Preparazione 25 minuti

Cottura No

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **pane in cassetta bianco** 4 fette
- **pane in casetta integrale** 4 fette
- **pane in casetta ai cereali** 4 fette
- **formaggio spalmabile** 200 g ∘ **cetrioli** 100 g ∘ **avocado** 1 ∘ **valeriana** 50 g
- **affettato di tacchino** 100 g ∘ **radicchio rosso** 50 g ∘ **ravanelli** 30 g ∘ **uova sode** 2
- **pomodori ramati** 100 g ∘ **limone** 1
- **olio extravergine** ∘ **sale** ∘ **pepe**

Preparazione. Lavora il formaggio spalmabile con una spatola in modo da ammorbidirlo e condiscilo leggermente con sale e pepe. Spalma un leggero strato di formaggio su ognuna delle fette di pane senza esagerare. Farcisci quindi le diverse basi di tramezzini. Al pane ai cereali unisci l'avocado tagliato a fette e irrorato con succo di limone e poi il cetriolo a fette e l'insalata valeriana. Il pane bianco farciscilo con foglie di radicchio, fette di tacchino e ravanelli a fettine sottilissime. Al pane integrale aggiungi uova sode, pomodoro a fette e, se ti piace, anche le zucchine a fette sottilissime condite con olio e sale. A tua discrezione, puoi anche aggiungere ai tramezzini un filo d'olio extravergine che regala un gusto più mediterraneo.

Torta salata con fave, piselli e ricotta

Preparazione 35 min+rip
Cottura 55 minuti

Sapore e leggerezza

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER L'IMPASTO ∘ **farina 00** 200 g ∘ **sale** 5 g ∘ **burro a pezzetti** 90 g ∘ **uova** 1 ∘ **acqua** 20 g ∘ **semi** 50 g
PER LA FARCITURA ∘ **fave** 200 g ∘ **piselli** 230 g ∘ **pecorino romano** 80 g ∘ **ricotta** 250 g ∘ **uova** 1 ∘ **cipolla rossa** 1 ∘ **peperoncino** ∘ **uova** 1 ∘ **menta** ∘ **olio extravergine** ∘ **sale** ∘ **pepe** ∘ **granella di pistacchi**

Preparazione. Per l'impasto: lavora con le dita la farina, i semi, il sale e il burro morbido per amalgamarli. Unisci l'uovo, l'acqua e impasta. Forma un panetto omogeneo, avvolgilo in pellicola e fai riposare in frigorifero per circa 2 ore. Per il ripieno, scotta le fave in acqua per 1 minuto, scolale e togli la pellicina. Pela la cipolla, affettala finemente e falla stufare 5 minuti a fiamma dolce in una padella con 4 cucchiai d'olio. Poi tieni da parte 2 cucchiai di cipolla cotta per decorare. Unisci alla cipolla rimasta fave, piselli, sale, 1 pizzico di peperoncino e 2 mestoli d'acqua calda. Copri e cuoci per 15 minuti. Fai raffreddare. Metti da parte 2 cucchiai per decorare e frulla quello che resta con l'uovo e il pecorino. Stendi il panetto di pasta in una sfoglia e usala per rivestire lo stampo coperto con carta forno, spalma la ricotta e versa il composto di fave e piselli frullato. Cuoci in forno già caldo a 180° per circa 35 minuti. Lascia raffreddare la torta, quindi decora la superficia con le fave, piselli, gli anelli di cipolla rossa, la granella di pistacchi e la menta.





Farinata di ceci con pesto e burrata

Preparazione
20 minuti + rip

Cottura
20 min

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **farina di ceci** 150 g
- **burrata** 200 g
- **pesto pronto** 100 g
- **olio extravergine**
- **basilico** 1 ciuffo
- **sale**

Preparazione. Setaccia la farina di ceci in una ciotola, unisci un pizzico di sale e versa a filo 500 ml di acqua fredda, mescolando fino a ottenere un composto fluido. Copri e lascia riposare per almeno 1 ora a temperatura ambiente.
Elimina la schiuma sulla superficie, mescola bene il composto, poi versalo in una teglia bassa da circa 28 cm di diametro ben unta d'olio e cuoci la focaccia in forno già caldo a 220-230° per 15-20 minuti finché sarà dorata. Taglia la farinata a rombi, disponi su ciascuno 1 cucchiaino di pesto, 1 pezzetto di burrata e 1 foglia di basilico, poi servili tiepidi.



Preparato con basilico 100% italiano, coltivato e selezionato con cura e arricchito con scorze di limone, il Pesto Basilico e Limone di Barilla regalaalle tue ricette preferite tutto il sapore dell'estate.



Panino con carne salada e verdure

Preparazione
20 minuti

Cottura
No

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **panini** 4
- **carne salada** 8 fette
- **insalata iceberg** 8 foglie
- **rucola** 12 foglie
- **zucchine** 1
- **pomodori** 4
- **peperoni** 1 giallo 1 rosso
- **sale**

PER LA MAIONESE

- **uova** 1 intero e 1 tuorlo
- **senape** 1 cucchiaio
- **olio di semi**
- **sale**

Preparazione. Per la maionese alla senape: frulla al mixer le uova con poco sale e la senape versando l'olio poco alla volta, fino a ottenere una crema densa. Conserva in frigorifero.
Per i panini lava e centrifuga l'insalata iceberg e la rucola. Affetta i pomodori. Pulisci i peperoni e tagliali a cubettini. Pulisci la zucchina e affettala. Taglia la calotta superiore dei panini con un coltello seghettato e svuotali della mollica. Riempi la cavità con insalata, rucola, pomodori e peperoni, sala e unisci la carne salada. Insaporisci con maionese, riposiziona le calotte e servi.

Voglia di Picnic



Insalata di riso melone e cotto

Preparazione 15 minuti
Cottura 12 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

∘ **riso Ribe** 300 g ∘ **melone cantalupo** 400 g ∘ **prosciutto cotto** 200 g ∘ **mozzarella** 250 g ∘ **rucola** 80 g ∘ **olio extravergine** ∘ **sale** ∘ **pepe**

Preparazione. Cuoci il riso in acqua salata per 12-15 minuti. Intanto prepara il condimento: taglia il melone a metà, elimina i semi e dividi la polpa in palline con l'aiuto di uno porzionatore da gelato. Riduci a cubetti il prosciutto cotto e la mozzarella. Scola il riso molto bene, poi stendilo in una teglia e lascialo raffreddare. Unisci in una terrina capiente le palline di melone, prosciutto cotto e mozzarella a dadini e poi la rucola. Aggiungi il riso ormai freddo e condisci con un filo d'olio, sale e pepe. Mescola con cura e servi.



Focaccia di Recco

Preparazione 30 min+rip
Cottura 12 minuti

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

∘ **farina di grano duro** 400 g ∘ **stracchino o crescenza** 700 g ∘ **zucchero** 1 cucchiaino ∘ **olio extravergine** ∘ **sale** ∘ **pepe**

Preparazione. Versa la farina sul piano di lavoro, crea un incavo e unisci lo zucchero, 4 cucchiai d'olio e 200 ml di acqua tiepida, versandola a filo e amalgamando man man con una forchetta; sala e lavora fino a ottenere un consistenza molto morbida ed elastica. Forma una palla, avvolgi con pellicola e lasciala riposare per 1 ora. Dividi in 2 parti l'impasto e stendile sul piano di lavoro infarinato con il matterello, in modo da ottenere 2 sfoglie sottilissime della misura della teglia. Disponi un sfoglia sulla teglia ben unta d'olio, lasciando fuoriuscire il bordo. Distribuiscici sopra il formaggio a pezzetti e copri con l'altra sfoglia. Sigilla i bordi sovrapponendoli e bucherella la superficie con i rebbi di una forchetta. Cuocila in forno già caldo a 250° per 10-12 minuti, finché sarà ben dorata. Servila caldissima.



Semplice e sfiziosa

Frittata con fiori di zucca

Preparazione 20 minuti

Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **fiori di zucca** 7
- **uova** 6
- **Parmigiano Reggiano Dop** 120 g
- **latte** 1 cucchiaio
- **basilico**
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Pulisci i fiori di zucca eliminando il gambo e il pistillo. Lavali e asciugali con carta assorbente. In una ciotola sbatti le uova con il latte, 1 pizzico di sale e il formaggio grattugiato. Scalda una padella antiaderente e ungila con poco olio. Quando sarà ben caldo, versa il composto di uova, copri e cuoci per 2-3 minuti. Aggiungi i fiori di zucca, disponendoli a raggiera, sala poco, copri con il coperchio e prosegui la cottura a fuoco basso fino a quando la frittata sarà completamente rappresa. Servila tiepida, decorata con foglie di basilico.



Insalata di pasta e tonno fresco

Preparazione 15 minuti

Cottura 15 min

Fresca e saporita

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **penne** 380 g
- **tonno fresco** 250 g
- **pomodorini** 150 g
- **zucchina** 1
- **olive verdi denocciolate** 50 g
- **olive nere denocciolate** 50 g
- **maggiorana**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**
- **semi di sesamo**

Preparazione. Cuoci le penne in acqua bollente salata, scolale al dente e condiscile con un filo d'olio evo. Lasciale raffreddare stese in un solo strato inuna teglia capiente. Lava quindi i pomodorini, tagliali a spicchi e mettili in una ciotola. Sciacqua la zucchina, riducila a filetti e aggiungila ai pomodorini assieme alle olive. Condisci con 3 cucchiai d'olio, sale, pepe e maggiorana. Aggiungi la pasta e mescola con cura. Insaporisci il tonno sui due lati con olio, semi di sesamo, sale e pepe. Poi scottalo in una padella calda 1 minuto per parte e taglialo a fettine. Adagiale sulla pasta, completa con la maggiorana e servi.





Focaccia pugliese

Preparazione 35 min+rip
Cottura 35 min

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

- **farina 0** 500 g
- **pomodorini** 8-10
- **patata lessata** 200 g
- **lievito di birra** 25 g
- **origano secco**
- **zucchero**
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Sciogli il lievito con 1 cucchiaino di zucchero in 50 ml di acqua di cottura della patata tiepida. Versa la farina in una ciotola con la patata schiacciata. Unisci 2 cucchiai d'olio, il lievito e 2 cucchiaini di sale. Mescola unendo gradualmente altri 150 ml di acqua di cottura della patata, fino a ottenere un impasto morbido e appiccicoso. Copri e fai lievitare per 1 ora e 30 minuti. Trasferisci la pasta al centro della teglia, falla riposare per 8-10 minuti poi stendila con le mani, lasciando un bordino rialzato. Disponi i pomodorini tagliati a metà sulla superficie, premendoli leggermente. Irrora la focaccia con 2 cucchiai d'olio emulsionati in un vasetto con 2 cucchiai di acqua tiepida. Spolverizza con origano e poco sale grosso e lascia riposare per 30 minuti. Cuoci in forno già caldo a 220° per circa 30-35 minuti.



Torta salata con pomodori e feta

Preparazione 20 min+rip
Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 22 CM

- **pasta sfoglia** 1 confezione rotonda
- **pomodori cuore di bue** 100 g
- **pomodori datterini** 100 g
- **pomodorini gialli** 100 g
- **pomodori Picadilly** 100 g
- **feta** 120 g
- **capperi sotto sale** 15 g
- **uova** 3
- **panna fresca** 250 g
- **basilico** 1 mazzetto
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Taglia tutti i pomodori: i più grandi a fette e i piccoli a pezzetti, salali leggermente e fai scolare 30 minuti, in modo che perdano parte dell'acqua di vegetazione. Adagia la sfoglia con la sua carta da forno in uno stampo del diametro di 22 centimetri e pratica qualche forellino sul fondo con una forchetta. Unisci le uova alla panna e lavora energicamente con una frusta, regola sale e pepe. Versa il composto sulla sfoglia, livellalo e adagia i pomodori, i capperi e la feta sbriciolata. Cuoci nel forno ventilato a 175° per 35 minuti, togli dal forno e fai raffreddare. Completa con foglioline di basilico.

Cena greca

ricette di Karen Huber
foto di Antonio Bagnano



Gamberi con feta e pomodoro

Preparazione
10 minuti

Cottura
25 minuti

Sapore di mare

INGREDIENTI PER 4
- **gamberi** 500 g puliti
- **feta** 100 g
- **passata di pomodoro** 500 g
- **cipolla** mezza
- **paprica** mezzo cucchiaino
- **prezzemolo**
- **olio extravergine**
- **sale**

Pulisci i gamberi: elimina testa e il filamento scuro. Trita la cipolla e falla stufare in un tegame con l'olio. Versa la passata di pomodoro, sala e cuoci a fiamma bassa per circa 10 minuti.
Aggiungi alla salsa la paprica e il timo e prosegui la cottura ancora per una decina di minuti, finché la salsa sarà leggermente addensata.
Unisci i gamberi, mescola e cuoci ancora per circa 2 minuti. Sbriciola la feta e aggiungila nella pentola, poi decora con prezzemolo e servi i gamberi caldi oppure tiepidi.





Tiropitakia di pasta fillo con formaggio

Preparazione 20 minuti
Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **pasta fillo** 1 confezione
- **feta** 220 g
- **Parmigiano Reggiano Dop** 100 g
- **uova** 2
- **spinaci** 120 g
- **burro** 20 g
- **semi di sesamo**
- **sale**
- **pepe**

Sbriciola la feta, scolala e trasferiscila in una ciotola. Scotta gli spinaci in acqua bollente poco salata e tritali grossolanamente. Aggiungili alla feta assieme al Parmigiano Reggiano grattugiato, il prezzemolo tritato e 1 uovo sbattuto con un pizzico di sale e pepe. Lavora infine con un cucchiaio, mescolando fino a ottenere un composto omogeneo. **Taglia gli strati di pasta fillo** con le forbici a rettangoli di circa 12×12 cm. Spennellali con il burro fuso e sovrapponili 3 a 3. Disponi il ripieno in un angolo di ciascun quadrato, poi piegali a metà, formando dei triangoli. **Sistema i tiropitakia in una teglia** foderata con carta forno, spennellali con l'uovo rimasto sbattuto e spolverizzali con semi di sesamo. Cuocili in forno già caldo a 180° per circa 10 minuti, fino a quando saranno ben colorati e servi.



Gustoso street food

Souvlaki con pita e salsa tzatziki

Preparazione 15 min+rip
Cottura 6 minuti

INGREDIENTI PER 4
PER GLI SPIEDINI ◦ **petto di pollo intero** 600 g ◦ **aglio** 1 spicchio ◦ **limone** 1, la scorza e il succo ◦ **menta** 1 rametto ◦ **paprica affumicata** 1 cucchiaino ◦ **origano** 1 cucchiaio ◦ **olio extravergine** 2 cucchiai ◦ **sale** 1 cucchiaino ◦ **pepe nero** 1 cucchiaino
PER LA SALSA ◦ **yogurt greco** 250 g ◦ **cetriolo** 100 g ◦ **aglio** 1 spicchio ◦ **olio extravergine** 1 cucchiaio ◦ **sale** ◦ **pepe**

Per gli spiedini, dividi il petto di pollo a metà ed elimina gli eventuali ossicini. Taglialo a cubetti e versali in una pirofila con l'olio, il sale, il pepe, la paprica, l'origano, l'aglio schiacciato, la scorza e il succo di limone. Mescola, copri con una pellicola e lascia marinare. **Per la salsa,** pulisci il cetriolo e passalo con una grattugia a fori larghe, senza pelarlo. Trasferiscilo in un colino e fai riposare. Versa lo yogurt in una ciotola con l'aglio tritato, olio, sale e pepe. Unisci il cetriolo strizzato. Mescola bene e tieni da parte al fresco. **Per cuocere,** infilza i cubetti di pollo marinato negli spiedini. Scalda una griglia e cuocili 3 minuti per lato. Servi il souvlaki di pollo con foglie di menta, salsa tzatziki e pane pita.



8 ricette con il Tonno!

E' uno degli ingredienti più versatili quando si ha fretta. Ideale per tutto, dagli antipasti alle salse, dai primi ai secondi, aggiunge sempre un gustoso tocco di sapore

ricette di Karen Huber e Marilena Bergamaschi, foto di Ciro Rota

1

Pasta corta con capperi e origano

Preparazione 10 min + rip
Cottura 20 min

INGREDIENTI PER 4
- **pasta, tipo pipe rigate o mezze maniche** 320 g
- **tonno sott'olio** 280 g, sgocciolato
- **aglio** 1 spicchio
- **scalogno** 2
- **capperi sotto sale** 2 cucchiai
- **pomodori ramati** 4-5
- **origano fresco**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Sciacqua i capperi per eliminare il sale e mettili a bagno in una ciotolina con acqua fredda per circa 10 minuti, cambiando 2-3 volte l'acqua. Intanto, tritata finemeten gli scalogni e falli appassire a fiamma bassa in una padella ampia con un filo d'olio e 2 cucchiai d'acqua e un pizzico di sale, per circa 10 minuti, mescolando e unendo altra acqua se serve, finché saranno ben morbidi. Intanto, piulisci i pomodori, elimina i semi e tagliali a dadini, poi uniscili allo scalgono e prosegi la cottura ancora per una decina di minuti. Intanto, lessa la pasta in abbondante acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Unisci il tonno e i capperi scolati nella padella, fai insaporire per alcuni istanti, quindi scola la pasta tenedola un po' umida e trasferiscila nella padella. Alza la fiamma e fai insaporire mescolando, poi unisci le foglie di origano, mescola e servi subito.

INSALATA AL LIMONE
Condisci 320 g di pasta fredda con 250 g di tonno sott'olio, 2 cucchiai di capperi sott'aceto, 1 di olive verdi a filetti, 2 di succo di limone e 3 di olio, prezzemolo tritato, scorza di limone grattugiata, sale e pepe.



2

Polpettone con lenticchie rosse

Preparazione
20 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **tonno al naturale** 350 g peso sgocciolato
- **uova** 3 • **lenticchie rosse cotte** 300 g
- **Grana Padano Dop** • **pangrattato**
- **noce moscata** • **aglio** mezzo spicchio
- **paprika dolce** • **barbabietola cotta** 100 g
- **olio extravergine** • **sale** • **pepe**

Preparazione. Scola, strizza e spezzetta il tonno. Versalo nel mixer con le lenticchie, 50 g di Grana Padano, 50 g di pangrattato, le uova, 2 cucchiaini di paprika, la noce moscata grattugiata, l'aglio (intero se lo preferisci più forte), sale e pepe. Versa il composto in uno stampo da plumcake, leggermente unto e spolverizzato con pangrattato. Livella la superfice e spolverizzala sempre con pangrattato e formaggio. Cuoci il polpettone in forno già caldo a 200° per circa 25-30 minuti, coprendolo con alluminio dopo 20 minuti, se si scurisce troppo. Lascia intiepidire il polpettone, poi sformalo su un piatto, copri la superficie con la barbabietola frullata con sale e pepe e servi con verdure di stagione a piacere o insalata mista e pomodori.



3

Cestini di lattuga con verdurine

Preparazione
10 minuti

Cottura
no

INGREDIENTI PER 8 PEZZI

- **foglie di lattuga** 8 simili • **tonno sott'olio** 250 g sgocciolato • **mais cotto** 3 cucchiai • **ravanelli** 6
- **cipollotto rosso** 1 • **succo di limone**
- **olio extravergine** • **sale** • **pepe**

Preparazione. Taglia a fettine i ravanelli. Mettili in una ciotola e aggiungi il cipollotto affettato finemente, il tonno spezzettato e il mais. Irrora con succo di limone e 2 cucchiai d'olio, regola di sale e pepe, poi mescola con delicatezza e suddividi l'insalata nelle fette di lattuga. Decora con basilico e servi con maionese e fette di limone.

MAIONESE SUBITO PRONTA

Versa 250 ml di olio di semi nel recipiente del frullatore a immersione, unisci 1 uovo, 3 cucchiai di succo di limone, 1 cucchiaino di aceto e mezzo di sale. Immergi il mixer e, tenendolo fermo sul fondo, frulla, incorporando tutto l'olio, poi muovilo su e giù finché la maionese sarà ben amalgamata.



4

Pan bagnat alla provenzale

Preparazione
15 minuti + rip.

Cottura
no

INGREDIENTI PER 4

- **pagnotte monoporzione** 4
- **tonno sott'olio** 300 g
- **pomodori da insalata** 2
- **olive nere** 2 cucchiai, snocciolate • **cipollotto rosso** 1 • **uova sode** 2
- **foglie di lattughino**
- **cetriolo** 1 • **olio extravergine** • **sale** • **pepe**

Preparazione. Frulla la parte bianca del cipollotto con poco olio, aceto, sale, e pepe, fino a ottenere una salsa. Dividi a metà le pagnotte, scava la mollica e spennellale con la salsa. Sistema sulle basi una foglia di insalata, poi prosegui con fettine di pomodoro, di cipolla, di cetriolo, tonno sbriciolato, altra insalata, olive e fettine di uova sode. Copri con le calotte superiori, disponi i panini sul piatto da portata, lascia riposare per circa 15 minuti, poi servi.



5

Peperoni ripieni con erbe e pecorino

Preparazione 20 minuti · Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **peperoni rossi** 2 ◦ **uova** 2
- **tonno al naturale** 300 g
- **pancarrè** 4 fette ◦ **latte**
- **pecorino** grattugiato
- **aglio** mezzo spicchio
- **origano secco**
- **timo**
- **noce moscata**
- **pangrattato** ◦ **olio extravergine** ◦ **sale** ◦ **pepe**

Preparazione. Bagna le fette di pancarrè con poco latte, poi sbriciolale e versale in una ciotola. Unisci 60 g di pecorino, il tonno sminuzzato, le uova, l'aglio schiacciato a crema, le foglioline di timo tritate, 1 cucchiaino di origano, noce moscata, sale e pepe e mescola bene. Taglia a metà i peperoni, nel senso della lunghezza, eliminando il picciolo e i semi, suddividi il composto all'interno, livellalo, spolverizza con pangrattato e pecorino, irrora con un filo d'olio, poi cuocili in forno già caldo a 200° per circa 30 minuti.

VARIA I RIPIENi
Puoi sostituire il pancarrè con 100 g di patata lessata o riso già cotto; e il tonno con 300 g di pesce bianco oppure di pezzetti di pollo cotto e avanzato.



6

Pizza con scamorza, olive e cipollotti rossi

Preparazione 15 minuti · Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **impasto per pizza** 600 g
- **salsa di pomodoro** 400 ml
- **provola** 250 g ◦ **tonno sott'olio** 300 g sgocciolato
- **cipollotto rosso** 1 ◦ **olive** 20 ◦ **olio extravergine** ◦ **sale**

Preparazione. Affetta finemente la parte rossa del cipollotto e mettilo a bagno in acqua fredda per 10 minuti. Intanto. lavora la pasta, dividila in 2 parti e stendile con le mani in 2 teglie rotonde da 22 cm di diametro, unte con poco olio. Coprile con la salsa di pomodoro condita con polo olio e sale e lascia riposare per 5 minuti, poi mettile in forno già caldo a 240° per circa 10 minuti. Sforna, aggiungi sulla superficie la scamorza tagliata a fettine molto sottili, poi inforna di nuovo a 220° per altri 6-7 minuti. Togli le pizze dal forno, aggiungi il tonno sbriciolato, le olive, le fettine di cipolla scolate e asciugate, cuoci ancora per 1-2 minuti e servile subito.

PIZZA ALLE VERDURE
Prepara la base come indicato sopra, poi completa la pizza con falde di peperoni o fette di zucchine grigliate, pezzettini di sgombri, capperi sott'aceto e foglie di basilico tritate.





7

Tunaburger con guacamole

Preparazione
20 minuti

Cottura
6 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **tonno sott'olio** 320 g
- **pancarrè** 6 fette
- **uova** 2
- **cipollotto** 1
- **senape rustica** 2 cucchiai
- **prezzemolo** 1 ciuffo
- **robiola** 150 g
- **pomodorini** 100 g
- **panini al sesamo** 4
- **avocado** 1
- **succo di lime** 2 cucchiai
- **coriandolo** 1 ciuffo
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**
- **peperoncino**

Preparazione. Per il guacamole, frulla al mixer la polpa dell'avocado con il succo di lime, la parte bianca di 1 cipollotto tritata, le foglie di coriandolo, 1 cucchiaio d'olio, sale e peperoncino, fino a ottenere una crema. Per i burger, priva il pancarrè della crosta e sbriciolalo al mixer. Mettilo in una ciotola con il tonno sminuzzato, il cipollotto rimasto tritato, foglie di prezzemolo, la senape e le uova, amalgama bene quindi regola di sale e pepe. Forma con il composto 4 burger e cuocili in padella con un filo d'olio, circa 3 minuti per parte, finché saranno dorati . Dividi a metà i panini e scaldali sotto il grill. Spalma le basi con la robiola, poi disponi i burger, il guacamole e i pomodori a fettine. Copri con le parti superiori e servi.

8

Bruschette con mousse e uova

Preparazione
15 minuti

Cottura
no

INGREDIENTI PER 4
- **pane rustico** 8 fette
- **tonno sott'olio** 350 g sgocciolato
- **uova sode** 2
- **filetti d'acciuga** 4
- **salsa Worcester**
- **ricotta** 250 g
- **capperi sotto sale** 1 cucchiaio
- **succo di limone**
- **erba cipollina**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Sciacqua i capperi sotto acqua fredda e mettili a bagno per 10 minuti, cambiando l'acqua 2-3 volte. Scolali e strizzali, poi versali nel mixer con la ricotta, il tonno, le acciughe, 1 cucchiaio di succo di limone e 5 gocce di Worcester. Frulla versando a filo 2 cucchiai d'olio fino a ottenere una mousse omogenea, poi regola di sale e pepe. Trasferiscila in una ciotola, copri con pellicola e conserva in frigorifero. Per servire, scalda le fette di pane sotto il grill, spalmale con la mousse, unisci fettine di uova ed erba cipollina tritata.



HOPLÀ®

Facile la bontà.

SEMIFREDDO AL LIMONE

Preparazione 40 minuti + riposo / Quantità: 8 pezzi

Ingredienti:

- 6 uova • 80 g di farina • 200 g di zucchero • 15 g di miele
- 1 limone, la scorza grattugiata e il succo
- 500 g di **Hoplà da Montare già zuccherata**
- 20 g di limoncello

Preparazione

Per la base amalgamate in una ciotola 4 tuorli con 100 g di zucchero, a parte montate gli albumi e incorporateli delicatamente al composto con movimenti dal basso verso l'alto.
Incorporate la farina setacciata e versate l'impasto in una teglia rettangolare 20x30 cm rivestita con carta da forno.
Cuocete in forno caldo a 180° per 12 minuti.
Sfornate e lasciate raffreddare.
Con un coppapasta dello stesso diametro degli stampi monoporzione ricavate 8 cerchi e tenete da parte.
Separate i tuorli e gli albumi delle restanti due uova, montate a neve ferma gli albumi e a parte lavorate i tuorli con il restante zucchero, il succo di limone e il limoncello fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso.
A parte montate 400 g di Hoplà da Montare già zuccherata e incorporate prima i tuorli e poi gli albumi con movimenti delicati.
Dividete il composto in 8 stampini monoporzione riempiendoli per 2/3. Livellate la superficie e posizionate su ognuno un disco di pasta biscotto.
Riponete in congelatore per almeno 3 ore.
Montate la restante Hoplà da Montare già zuccherata e riempite una sacca da pasticceria con beccuccio a stella francese.
Sformate delicatamente i semifreddi e decorateli con un ciuffo di Hoplà da Montare e qualche zest di limone.

Scopri tante altre ricette su: **www.hopla.it**



Un'idea di treValli®

www.trevalli.cooperlat.it

Pranzo di Ferragosto

ricette di Francesco Parravicini, foto di Antonio Bagnano



Anelletti al forno alla palermitana

Il piatto della festa

Preparazione 25 minuti
Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pasta formato anelletti** 350 g
- **ragù di carne** 250 g
- **piselli** 120 g
- **provola** 100 g
- **caciocavallo** 100 g
- **uova sode** 4
- **Grana Padano Dop** 100 g
- **sale**
- **pepe**

Cuoci gli anelletti in abbondante acqua salata e scolali molto al dente. Poi rimettili nella pentola con 2-3 cucchiai della loro acqua di cottura ricca di amido che aiuta a legare e aggiungi il ragù di carne leggermente scaldato.
Sbollenta i piselli 3 minuti in acqua salata, scolali e versali direttamente nella pentola, unisci i formaggi tagliati a cubettini e fai insaporire, mescolando.
Disponi la pasta in una teglia unta, unisci le uova sode tagliate a metà e il Grana Padano grattugiato. Cuoci in forno già caldo a 190° per circa 20 minuti, fino a quando la pasta risulterà ben gratinata.



Polpette in salsa di peperoni

Preparazione 30 minuti · Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER LE POLPETTE

- **macinato di carni miste** 500 g ∘ **uova** 2
- **farina 00** ∘ **Grana Padano Dop** 70 g
- **pangrattato** ∘ **sale**

PER IL CONDIMENTO

- **peperoni gialli** 150 g ∘ **peperoni rossi** 100 g ∘ **scalogno** 50g ∘ **prezzemolo** ∘ **olio extravergine** ∘ **sale** ∘ **pepe**

Per le polpette lavora il macinato di carne assieme alle uova, al Grana grattugiato, sale e poca farina, mescolando fino a ottenere un composto liscio e compatto; se serve unisci pangrattato. Forma tante polpette grandi come noci e infarinale. **Falle rosolare in una padella** ben calda con un filo d'olio fino a quando saranno colorate e completa la cottura per 10 minuti a fiamma moderata. **Per il condimento** fai appassire lo scalogno affettato in una casseruola a fiamma dolce, aggiungi i peperoni gialli a pezzi e cuoci con il coperchio per 10 minuti; se serve versa poca acqua. Frulla col mixer e regola di sale. Servi le polpette con la salsa, decora con il prezzemolo e il peperone rosso lavato e tagliato a coriandoli.



Gelée di melone con granella di pistacchi

Preparazione 15 min+rip · Cottura 1 minuto

INGREDIENTI PER 4

- **polpa di melone** 300 g
- **gelatina** 3 fogli da 5 g l'uno
- **zucchero a velo** 25 g
- **granella di pistacchi** 30 g
- **scaglie di cioccolato fondente**
- **menta**

Recupera la polpa del melone, eliminando accuratamente la buccia e i semi interni. Riducila a pezzetti e poi frullala con un mixer unendo lo zucchero a velo, se ti piace. **Ammorbidisci la gelatina** in acqua fredda, strizzala delicatamente e quindi scioglila pochi secondi nel microonde. Aggiungila alla polpa di melone continuando a frullare e poi distribuisci il composto in 4 stampi di silicone. Fai rassodare in frigo per almeno 3 ore. **Per sformare le gelée,** scalda leggermente gli stampi e fai scivolare le gelé delicatamente nei piatti. Al momento di servire, decorale con la granella di pistacchi, le scaglie di cioccolato fondente e qualche fogliolina di menta.

Spaghetti alla puttanesca



Giovanni

Sapori mediterranei
e dolcezze

Preparazione 20 minuti

Cottura 20 minuti

INGREDIENTI

- **spaghetti** 320 g
- **pomodori pelati** 800 g
- **acciughe sott'olio** 25 g
- **capperi sotto sale** 10 g
- **prezzemolo** 1 mazzetto
- **olive di Gaeta** 100 g
- **aglio** 3 spicchi
- **peperoncino secco** 2
- **olio extravergine** 30 g
- **sale fino**

Per realizzare la puttanesca per prima cosa sciacqua i capperi sotto l'acqua corrente per eliminare il sale in eccesso, poi asciugali e quindi tritali grossolanamente al coltello. Prendi le olive di Gaeta denocciolate e schiacciale con la lama del coltello.

Lava, asciuga e trita il prezzemolo. Metti sul fuoco una pentola colma d'acqua da salare a bollore per cuocere la pasta. In una padella ampia versa l'olio, gli spicchi d'aglio sbucciati interi, il peperoncino secco tritato e i filetti d'acciuga.

Unisci anche i capperi dissalati. Rosola a fuoco medio per 5 minuti mescolando spesso, così le acciughe si scioglieranno e sprigioneranno tutti i loro aromi. A questo punto versa i pelati leggermente schiacciati, mescola con un cucchiaio e lascia cuocere ancora per 10 minuti a fuoco medio. Intanto cuoci gli spaghetti e poi scolali al dente.

Quando il sugo sarà pronto, rimuovi gli spicchi d'aglio e aggiungi le olive schiacciate. Aromatizza il sugo con il prezzemolo tritato.

Scola la pasta direttamente in padella e saltala per 30 secondi, giusto il tempo di fare amalgamare tutti i sapori.
Gli spaghetti alla puttanesca sono pronti da servire ben caldi!




Irresistibile
primo piatto



8 secondi freddi

Ricette estive di pesce e carne: golose, leggere e stuzzicanti da servire a bassa temperatura. Perché non fa mai troppo caldo per stare a tavola

ricette di Francesco Parravicini, foto di Antonio Bagnano

1

Insalata di gamberi al profumo di lime

Preparazione 35 minuti

Cottura 2 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **code di gamberi** 300 g
- **ravanelli** 5-6
- **cetrioli** 2
- **lime** 2
- **menta** 1 rametto
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Per questo piatto è importante pulire bene i gamberi e cuocerli correttamente per evitare che risultino gommosi. Elimina il carapace esterno facendo attenzione a non lasciare frammenti, poi sfila il filetto nero sul dorso con uno stecchino o con l'aiuto di un coltellino. Sciacqua velocemente le code sotto l'acqua fredda corrente e poi cuocile per 1 minuto in abbondante acqua bollente salata. Blocca quindi la cottura immergendole subito in acqua fredda, scolale e asciugale bene con carta da cucina. Taglia i cetrioli sottilissimi, nel senso della lunghezza, e ricava tante rondelle dai ravanelli con una piccola mandolina per verdure, adagiali poi sul fondo dei piatti. Disponi le code di gambero e condisci con il succo dei lime e un filo d'olio. Guarnisci con foglioline di menta.



L'olio toscano è tutelato dall'Indicazione Geografica Protetta, il Toscano Igp. Le olive sono locali, colte a mano e lavorate come da tradizione per evitare l'alterazione delle qualità.



2 Cestini di piadina con nuggets di pollo

Preparazione 20 minuti
Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **piadine** 4
- **nuggets di pollo** 20
- **insalata misticanza** 100 g
- **pomodorini ciliegini** 150 g
- **edamame** 100 g
- **mango maturo** 200 g
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Inumidisci le piadine con pochissima acqua in modo da idratarle leggermente. Scaldale in una padella ben calda su entrambi i lati e, quando sono ancora calde, adagiale sopra una tazza capovolta, in modo che possano prenderne la forma, e lasciale raffreddare completamente. Per la farcitura, friggi i nuggets, pela il mango e riducilo a cubettoni, taglia i pomodorini a metà, scotta gli edamame per 2 minuti in acqua bollente salata e raffreddali immediatamente in acqua. Disponi un letto di misticanza all'interno del cestino e poi aggiungi tutti gli altri ingredienti in modo ordinato. Infine, condisci con un filo d'olio extravergine e servi.



3 Cima di vitello alla genovese

Preparazione 35 minuti
Cottura 140 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **tasca di pancia di vitello** 1,2 kg - **brodo vegetale** 2 l - **mortadella** 220 g a dadini - **polpa di vitello macinata** 200 g - **funghi secchi** 20 g - **pinoli** 30 g - **piselli cotti** 100 g - **burro** 25 g - **uova** 4 g - **carota** 1 - **cipolla** 1 - **Parmigiano Reggiano Dop** 100 g - **pane** - **latte** - **aglio** 1 spicchio - **sale** - **pepe**

Preparazione. Incidi la carne per ottenere una tasca. Ammorbidisci i funghi in acqua tiepida e riducili a pezzi. In una padella col burro fai colorire la carota a dadini, cipolla e sedano tritati. Unisci la polpa di vitello e lascia insaporire. Metti i funghi, sale, pepe e cuoci ancora 5 minuti. Versa tutto in una ciotola con la mortadella, i piselli, i pinoli, il formaggio grattugiato, la mollica di pane bagnata nel latte, l'aglio tritato, uova, sale, pepe e amalgama. Sala e pepa l'interno, farciscila col composto, chiudi con ago e filo e pungil in più punti perché non scoppi. Avvolgila in un telo, immergi nel brodo bollente, copri e cuoci a fiamma bassa per 2 ore, sempre coperta dal brodo. Scolala e copri con un peso. Servila fredda a fette.



4 Roast beef con verdure

Preparazione 20 minuti
Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **magatello di manzo** 450 g - **olio evo** 30 g - **rosmarino** 1 rametto - **aglio** 1 spicchio - **peperoni dolci rossi e gialli** 120 g - **zucchine** 100 g - **cipolla rossa** 60 g - **carote novelle** 100 g - **sale** - **pepe**

Preparazione. Scotta velocemente la carne su tutti i lati con pochissimo olio in una padella antiaderente caldissima, poi sistema il roast beef in una teglia con l'aglio schiacciato e il rosmarino, ungilo con un filo di olio e cuocilo nel forno ventilato a 180° per 25 minuti. Lascialo raffreddare a temperatura ambiente. Intanto prepara le verdure: tagliale a pezzi e scottale separatamente in acqua bollente salata e scolale al dente. Ripassale brevemente in padella con un filo d'olio per insaporirle, regola sale e pepe. Affetta il roast beef con con l'aiuto di un'affettatrice e distribuiscilo nei piatti con le verdure e un giro d'olio a crudo.



5

Vitello tonnato con salsa all'antica senza maionese

Preparazione 35 minuti Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **magatello di vitello** 800 g
- **carota** 1 ○ **cipolla** 1 ○ **sedano** 1 costa ○ **alloro** 1 foglia

PER LA SALSA

- **tonno sott'olio** 200 g
- **tuorli** 6 sodi ○ **acciughe sott'olio** 4 filetti ○ **capperi sott'aceto** ○ **vino bianco**
- **prezzemolo** ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Lega il magatello con lo spago da cucina, mettilo in una casseruola con carota, costa di sedano, cipolla, alloro, 3 grani di pepe e 1 cucchiaino di sale. Copri con abbondante acqua fredda e cuoci per circa 40 minuti dall'ebollizione. Scola la carne e poi lasciala raffreddare.

Per la salsa, passa al mixer i tuorli con 1 pezzetto di cipolla, 1 di carota e 1 di sedano tolti dal brodo. Unisci le acciughe, 1 cucchiaio di capperi strizzati, il tonno, 3 cucchiai di brodo di cottura della carne, 2 di vino bianco e 4 di olio. Taglia il magatello a fettine sottilissime e disponile solo leggermente sovrapposte in un piatto da portata. Copri con la salsa e quindi guarnisci con i capperi e il prezzemolo.



6

Insalata di baccalà, patate uova sode e olive taggiasche

Preparazione 20 minuti Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **baccalà ammollato** 650 g
- **patate** 4
- **uova** 4
- **aglio** 1 spicchio
- **olive taggiasche**
- **succo di limone**
- **prezzemolo**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Immergi le patate in acqua fredda salata senza pelarle e falle cuocere per circa 30 minuti. Rassoda le uova in acqua bollente per 8 minuti, pelale e tagliale a spicchi. Passa il baccalà coi polpastrelli per identificare eventuali lische ed eliminale, poi riducilo a pezzi grandi senza eliminare la pelle. Cuocilo quindi in acqua bollente salata per circa 5 minuti, scolalo, lascialo raffreddare in un piatto e condiscilo con succo di limone.

Pela le patate ormai cotte e tagliale a pezzetti della stessa dimensione di quelli del baccalà. A questo punto, unisci in un contenitore il baccalà e le patate, condisci quindi con un filo d'olio evo, prezzemolo spezzettato, l'aglio ridotto a pezzetti, le uova sode e le olive e mescola con delicatezza.



La Patata Classica Selenella è digeribile, ricca di amidi, vitamine, sali minerali e selenio. Ottima lessata, al forno, fritta e per il purè.



Summer on Fire

chi ci piglia, ci griglia

Martini – Autore di Sapori

QUEST'ESTATE HAI GIÀ SCRITTO "T'AMO" SULLA GRIGLIA?

Con la **linea Summer on Fire** hai tempo fino al 30 settembre per goderti il piacere delle grigliate con la migliore carne italiana di pollo e suino, preparata con saporite marinature. **Arrosticini, mini filetti, maxi-hamburger, bombette e tomahawk: se li pigli li grigli e se li grigli li ripigli!**



•LIMITED EDITION• FINO AL 30 SETTEMBRE

TORNA IL CONCORSO CHE PRENDE TUTTI PER LA GRIGLIA!

DAL 17 APRILE AL 31 AGOSTO
acquista uno dei prodotti Summer on Fire e invia il numero di scontrino e il codice RT che trovi sul documento d'acquisto. Puoi scegliere di partecipare via sms al numero +394390003450 o collegandoti al sito summeronfire.it.



IN PALIO 15 E-BIKE ALPINA A1 ALFA.

Trovi il regolamento completo su **summeronfire.it**

Montepremi € 18.995,85 (iva esclusa)



7

Cotolettine fredde con pomodori, cetrioli e feta

Preparazione
25 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **lonza di maiale** 12 fettine spesse circa 5 mm
- **uovo** 1
- **pangrattato** 80 g
- **timo** 1 cucchiaino
- **cetrioli piccoli** 2
- **pomodori maturi** 4
- **olio di semi di arachidi**
- **olio evo**
- **sale**
- **feta** 125 g
- **prezzemolo**

Preparazione. Sguscia l'uovo in una ciotola e sbattilo leggermente con una forchetta, assieme a un pizzico di sale e il timo. Immergi le fettine di carne nell'uovo e poi passale nel pangrattato, pressandole con il palmo per farlo aderire. Scalda abbondante olio di semi in una padella e friggi le fettine impanate su fiamma media, rigirandole a metà cottura, in modo che si colorino da entrambi i lati. Trasferisci le cotolette su carta assorbente per eliminare l'unto in eccesso. Lava e pela i cetrioli. Affettali sottilissimi con l'aiuto di un pelapatate. Lava i pomodori e tagliali a fette sottili. Impila le cotolette, alternando a ognuna fettine di cetriolo e pomodoro. Aggiungi il formaggio feta sbriciolato. Irrora con un filo d'olio, sala e pepa. Infine, decora con foglie di prezzemolo tritato.



8

Polpo in insalata con patate e salsa al prezzemolo

Preparazione
25 minuti

Cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **polpo** 1 kg pulito
- **patate** 800 g
- **limone** 1
- **olio extravergine**
- **prezzemolo**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Per una cottura perfetta, lascia il polpo nel congelatore per circa 10 ore, poi cuocilo in poca acqua bollente con il coperchio per circa 50 minuti. A questo punto, spegni e lascialo intiepidire nella sua acqua di cottura. Intanto, pela le patate, tagliale a cubotti e cuocile in abbondante acqua salata per circa 20 minuti, in modo che risultino morbide ma non molli. Per il condimento, passa al mixer 3 ciuffi di prezzemolo con 100 g circa d'olio, sale e pepe. Aggiungi il succo di limone e aziona fino a ottenere un composto ben amalgamato, versando altro olio a filo per ottenere la consistenza di una salsa. Trasferiscila in una ciotola, copri e lascia riposare. Quando il polpo è freddo, taglialo a cubotti, uniscilo alle patate, condisci quindi con la salsa preparata e mescola con delicatezza. Puoi servire il polpo con patate tiepido oppure raffreddarlo in frigorifero, in questo caso ricorda di lasciarlo prima a temperatura ambiente per circa 15 minuti.

ACQUA ROCCHETTA
La tua amica per la pelle

Acqua della Salute
ROCCHETTA
Naturale
Puliti dentro, belli fuori

“Acqua Rocchetta contribuisce all’idratazione dell’epidermide e ne mantiene la fisiologica rigenerazione cellulare”

Lo ha riconosciuto il Ministero della Salute (Decreto n. 4415 del 22.11.2022)



Michelle per Rocchetta

L’acqua aiuta a mantenere giovane la pelle e a contrastarne l’invecchiamento dovuto agli agenti esterni. La cute è la prima barriera di difesa contro le continue sollecitazioni esterne negative: inquinamento, raggi solari, fumo, sono i principali responsabili dell’accumulo dei radicali liberi. Queste sostanze si oppongono al fisiologico funzionamento delle cellule nel nostro corpo e per questo è importante eliminarle. Un ruolo protettivo ben interpretato da Rocchetta che, grazie alla sua bassa concentrazione di sali che la rende super leggera ed alla riconosciuta azione diuretica, penetra negli spazi intracellulari spazzando vie le scorie. Studi in *vitro* condotti presso il Laboratorio di Fisiopatologia Cutanea afferente alla Cattedra di Dermatologia dell’Università di Napoli Federico II diretta dalla Prof.ssa Fabbrocini, pubblicati sull’Italian Journal of Dermatology and Venereology, dimostrano che **l’acqua Rocchetta contribuisce all’idratazione dell’epidermide e ne mantiene la fisiologica rigenerazione cellulare**. Un’idratazione costante, associata a corretti stili di vita e ad una sana alimentazione, favorisce la depurazione dei tessuti e la rigenerazione cellulare.



Come è avvenuta la ricerca sperimentale? Le cellule dell’epidermide, quelle che assicurano il rinnovamento cutaneo, sono state testate in Acqua Rocchetta al fine di verificarne le proprietà rigenerative e antiaging. Proprietà che sono state ulteriormente confermate e validate dallo studio in *vivo* condotto dal Dr. Damiani e dal Prof. Pigatto dell’Università degli studi di Milano, con l’utilizzo di una metodica di ultimissima generazione: la metabolomica. Oggetto dello studio è la cellula cutanea, di cui i metaboliti sono uno strumento all’avanguardia per comprendere lo stato di invecchiamento della pelle. Lo studio clinico, pubblicato sulla rivista internazionale Biomedicines, ha evidenziato che **l’assunzione quotidiana di Acqua Rocchetta da parte di donne fra i 30-50 anni favorisce l’efficienza della funzione di barriera cutanea fornendo un’ottima arma per contrastare l’invecchiamento della pelle.**

I due studi hanno evidenziato che l’acqua Rocchetta mantiene la vitalità cellulare per una pelle sana e luminosa.

Ecco perché acqua Rocchetta potrebbe essere definita un cosmetico naturale. Rocchetta, acqua della salute, grazie alle sue caratteristiche naturali, può rappresentare un elemento fondamentale della dieta quotidiana a beneficio della pelle, che ne guadagna in luminosità e bellezza. **Bisogna rigenerare le cellule per non invecchiare!!**

Rocchetta collabora con

SIU
Società Italiana di Urologia
dal 1908

SIDeMaST
1885
Società Italiana di Dermatologia
e Malattie Sessualmente Trasmesse

Associazione Urologica per la Calcolosi
C.L.U.
Club della Litiasi Urinaria
www.calcolosi-urinaria.it
Associazione Urologica per la Calcolosi

per iniziative di informazione scientifica

Poke Bowl

ricette di Karen Huber e Francesco Parravicini
foto di Antonio Bagnano

Polpette di ceci e hummus

Preparazione 30 minuti · Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

POLPETTE ○ **ceci precotti e scolati** 500 g ○ **pane in cassetta** 60 g ○ **Grana Padano Dop** 50 g ○ **uova** 3 ○ **concentrato di pomodoro** 1 cucchiaino ○ **senape** 1 cucchiaino ○ **aglio in polvere** ○ **prezzemolo** ○ **pangrattato** ○ **olio di semi** ○ **sale** ○ **pepe** **HUMMUS** ○ **barbabietole cotte** 2 ○ **fagioli borlotti cotti** 200 g ○ **olio evo** ○ **succo di limone** 2 cucchiai ○ **cumino in polvere** ○ **sale. CONTORNO** ○ **fave** 150 g ○ **pomodori** 4 ○ **ravanelli** 8 ○ **mandorle** 120 g ○ **lime** 1 ○ **lattuga** 120 g ○ **rucola** 80 g ○ **avocado** 1 ○ **semi di sesamo**

Per le polpette versa nel recipiente del mixer i ceci scolati, il prezzemolo, il Grana, il pane, il concentrato di pomodoro, la senape, l'aglio secco, l'uovo, sale e pepe, quindi frulla fino a ottenere un composto liscio e modellabile. Preleva 35 g di impasto con le mani inumidite e forma le polpette. In un piatto, sbatti le uova con il sale e versa il pangrattato in un altro piatto. Passa le polpette prima nell'uovo e poi nel pangrattato. Scalda l'olio a 170° e friggi le polpette, poche per volta, fino a doratura.
Per l'hummus versa nel recipiente del mixer le barbabietole tagliate, i fagioli, l'olio, il succo di limone, il cumino, il sale e frulla per ottenere una crema liscia.
Per il contorno, sbollenta le fave per 5 minuti in acqua bollente, scolale e pelale. Taglia i pomodori a spicchi e i ravanelli a metà. Riduci anche il lime a spicchi. Pela l'avocado, elimina il nocciolo e taglialo prima in 4 parti e poi a fette sottili. Taglia grossolanamente le mandorle. Distribuisci nei piatti le verdure preparate con la rucola e la lattuga. Aggiungi le mandorle, l'hummus e le polpette. Infine, decora con i semi di sesamo e regola il sale.

Ricetta ricca







Poke con riso e verdure

Preparazione
25 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **riso basmati** 350 g
- **pomodori San Marzano** 150 g
- **peperoni dolci arancioni** 150 g
- **mais cotto** 120 g
- **radicchio rosso** 1 cespo
- **pomodori verdi** 150 g
- **cetriolo** 1
- **piselli** 150 g
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**
- **semi di sesamo**

Cuoci il riso in abbondante acqua bollente salata per circa 12-13 minuti, poi scolalo e stendilo a raffreddare su carta da cucina. **Scotta i piselli** per 3 minuti in acqua bollente, raffreddali, e quindi frullali con un mixer, versando a filo 1 cucchiaio dell'acqua di cottura e un filo di olio fino a ottenere una crema liscia e omogenea. **Lava le verdure** accuratamente e taglia le più grandi per ottenere una sorta di pinzimonio. Condisci il riso con poco sale, un filo d'olio e i semi papavero, poi distribuiscilo nelle ciotole e aggiungi le verdure fresche e la crema di piselli.



Buono e colorato

Smoothie ai frutti rossi con granola e cocco

Preparazione
35 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 8

GRANOLA ○ **fiocchi d'avena** 100 g
○ **mandorle** 35 g ○ **nocciole** 35 g
○ **uvetta** 30 g ○ **miele millefiori** 50 g
○ **olio di semi di girasole** 25 g ○ **acqua** 50 g
○ **zucchero di canna** 1 cucchiaio
SMOOTHIE ○ **yogurt magro bianco** 1 vasetto
○ **frutti rossi congelati** 120 g ○ **banana** 1
○ **cocco grattugiato** ○ **lamponi** 120 g
○ **mirtilli** 120 g ○ **semi misti**

Per la granola, versa in ua padella miele, acqua, zucchero e cuoci a fuoco medio per 10 minuti. Spegni e unisci i fiocchi d'avena, la frutta secca tritata e l'uvetta ammorbidita. Trasferisci il composto in una teglia coperta con carta forno, stendilo e cuoci in forno statico a 160° 20 minuti. Fai raffreddare.
Per lo smoothie, unisci nel recipiente del frullatore a immersione i frutti di bosco surgelati e la banana tenuta nel congelatore a fette. Aggiungi lo yogurt e il miele e frulla a più riprese.
Per servire, distribuisci lo smoothie nelle ciotole e completa con la granola, i lamponi, i mirtilli, il cocco grattugiato e infine decora con i semi misti.





8 gelati da urlo

Grande caldo? Ecco i golosissimi dolci rinfrescanti. I dessert più amati dell'estate sono perfetti da servire a tavola o come deliziosi snack fuoripasto

ricette di Marilena Bergamaschi, foto di Antonio Bagnano

1

Biscotto gelato alle noci

Preparazione 20 min+ rip

Cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- **gherigli di noci** 200 g
- **latte fresco intero** 660 g
- **tuorli** 2 ∘ **zucchero** 200 g

Preparazione. Tosta le noci in forno già caldo a 160° per 4-5 minuti. Strofinale con un telo per eliminare le pellicine, poi tritale nel cutter per 10 minuti circa con 2 cucchiai di zucchero, fino a ottenere una crema. Stemperala con il latte, versala nel mixer con il tuorlo e frulla, unendo lo zucchero a pioggia. Versa il composto nella gelatiera e preparalo secondo le istruzioni, poi mettilo in freezer e fai raffreddare per almeno 4-6 ore. Farcisci con il gelato i chocolate chips (anche pronti), e servili subito.

COOKIES CON GOCCE DI CIOCCOLATO

Sbriciola finemente al mixer 125 g di gherigli di noci con 1 cucchiaio di zucchero. Monta in una ciotola per 10 minuti 175 g di burro morbido con 120 g di zucchero di canna e 120 g di zucchero semolato, 1 cucchiaio di estratto di vaniglia e 1 pizzico di sale. Incorpora 2 uova, uno alla volta, poi aggiungi gradualmente 275 g di farina 00 setacciata con 10 g di lievito per dolci, le noci e 180 g di gocce di cioccolato. Fai riposare l'impasto per 10 minuti. Disponilo sulla placca foderata con carta da forno a cucchiaiate distanziate fra loro. Cuoci i biscotti in forno già caldo a 180° per circa 10 minuti, in modo che non si scuriscano troppo. Prosegui nella cottura, infornando una placca per volta, e falli raffreddare completamente.



2

Ghiaccioli di anguria e yogurt al kiwi

Preparazione 10 min + rip
Cottura 1 min

INGREDIENTI PER 6 PEZZI

○ **succo di anguria** 800 ml filtrato ○ **yogurt greco** 200 ml ○ **kiwi** 1 ○ **succo di limone** 1 cucchiaio ○ **zucchero** ○ **foglie di menta**

Preparazione. Fai leggermente intiepidire il succo di anguria con 2 cucchiai di zucchero finché saranno sciolti, poi lascia raffreddare, aggiungi il succo di limone e suddividi il composto negli stampini per ghiaccioli. Sbuccia il kiwi, taglialo a pezzettini piccoli e incorporali allo yogurt con 2 cucchiaini di zucchero, quindi suddividi anche questo nelle formine. Mettile nel freezer per almeno 6 ore e servi con la menta.

SORBETTO AL CIOCCOLATO VEG

Spezzetta 150 g di cioccolato fondente al 70% di cacao in una ciotola. Disponi in una casseruolina 200 g di zucchero, 3 cucchiai di cacao amaro setacciato, 1 cucchiaio di estratto di vaniglia e un pizzico di sale, poi versa a filo 600 ml d'acqua minerale naturale, mescolando. Porta lentamente a ebollizione, mescolando di tanto in tanto, e fai sobbollire per 1 minuto, poi versa il composto sul cioccolato nella ciotola, mescolando bene. Fallo raffreddare, mescolando ogni tanto. Versa il composto nella gelatiera e prepara il sorbetto secondo le istruzioni dell'apparecchio. Metti a riposare in freezer per almeno 4-6 ore.



3

Sorbetto al mango e gelato di fragole

Preparazione 30 minuti
Cottura 10 min

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
PER IL SORBETTO

○ **polpa di mango** 500g ○ **zucchero** 200 g ○ **albume** 1

PER IL GELATO ○ **fragole** 500 g ○ **zucchero** 150 g ○ **latte fresco** 350 ml ○ **panna fresca** 150 g ○ **estratto di vaniglia** 1 cucchiaio ○ **miele** 50 g

Preparazione. Per il sorbetto: frulla la polpa di mango e conservala in frigo. Versa 150 g di zucchero e 200 ml d'acqua in una casseruola e cuoci fino a ottenere uno sciroppo. Fallo raffreddare e poi uniscilo al purè di mango e metti di nuovo in frigo. Versa lo zucchero rimasto e 2 cucchiai d'acqua in una casseruola e cuoci per ottenere uno sciroppo. Monta l'albume e senza smettere versa a filo lo sciroppo caldo poi aggiungilo al composto di mango. Fai raffreddare versa nella gelatiera e procedi.
Per il gelato: frulla le fragole. Scalda a fiamma bassa in una casseruola lo zucchero con latte, miele, vaniglia, e panna e amalgama. Poi unisci il purè di fragola, e cuocimescolando 10 minuti e fai raffreddare. Trasferisci tutto nella gelatiera e procedi secondo le istruzioni.



4

Semifreddo al caffè

Preparazione 15 min + rip
Cottura no

INGREDIENTI PER 4-6

○ **caffè ristretto** 100 ml
○ **caffè solubile** 10 g
○ **panna fresca** 500 ml
○ **zucchero semolato** 160 g
○ **uova** 3 ○ **panna montata**
○ **cacao amaro**
○ **gocce di cioccolato**

Preparazione. Sguscia le uova e separa i tuorli dagli albumi. Monta i primi con lo zucchero con la frusta elettrica fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Sciogli il caffè solubile nel caffè espresso caldo e unisci al composto di tuorli. Monta gli albumi a neve e incorporali al composto, quindi monta la panna poi amalgamala delicatamente al composto preparato. Suddividilo in 6 ciotoline. Passa gli stampi in freezer per almeno 8 ore. Servi con panna montata, cacao amaro e gocce di cioccolato fondente.



5

Gelato al Parmigiano Reggiano Dop

Preparazione
10 min + rip.

Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4-6

- **Parmigiano Reggiano Dop stagionato** 200 g grattugiato
- **latte** 250 ml
- **tuorli** 4
- **panna fresca** 250 ml
- **zucchero** 60 g
- **pectina** 5 g
- **noce moscata**
- **sale**

Preparazione. Porta a ebollizione il latte, la panna e la pectina. Intanto, monta i tuorli con lo zucchero, la noce moscata e un pizzico di sale. Unisci il parmigiano e poi il mix di latte e panna caldo. Filtra il composto, lascia intiepidire, versalo in un contenitore e mettilo in freezer per circa 30 minuti. Trasferiscilo nella gelatiera e procedi secondo le istruzioni. Servi il gelato salato come antipasto, decorato con gocce di glassa di aceto balsamico.

SORBETTO AL BLOODY MARY
Porta a ebollizione 75 g di zucchero con 75 g d'acqua e cuoci per 3-4 minuti fino a ottenere uno sciroppo. Passa 1,2 kg di pomodori da sugo all'estrattore, in modo da ottenere 600 g di succo. Versalo in una ciotola, unisci lo sciroppo, 4-5 cucchiai di vodka, 100 ml di succo di lime, 1 cucchiaino di Tabasco, qualche goccia di salsa Worcestershire, sale a piacere e una macinata di pepe. Mescola, trasferisci il composto nella gelatiera e procedi secondo le istruzioni. Servi con basilico spezzettato.



6

Frollini al cioccolato farciti al fiordilatte

Preparazione
30 min + rip.

Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 700 ML

- **latte fresco intero** 330 ml
- **panna fresca** 220 ml
- **zucchero** 120 g
- **farina di carrube**
- **cioccolato fondente** 120 g
- **granella di arachidi**
- **frollini al cioccolato**

Preparazione. Scalda il latte con la panna in una casseruola fino a 80°. Incorpora lo zucchero mescolato con la farina di carrube frullando con il mixer a immersione. Fai intiepidire e metti in frigo a riposare per almeno 2 ore. Versa il composto nella gelatiera e procedi secondo le istruzioni. Farcisci i biscotti, immergili per metà nel cioccolato fuso tiepido, spolverizza con poca granella e conservali in freezer su vassoi foderati con fogli di carta forno.

FROLLINI AL CACAO
Versa nel mixer 300 g di farina setacciati con 50 g di cacao, unisci 130 g di burro freddo a pezzetti, 1 cucchiaio di estratto di vaniglia, 100 g di zucchero e 1 pizzico di sale e aziona, fino a ottenere un composto di briciole. Unisci 1 uovo e 1 tuorlo e lavora ancora. Avvolgi l'impasto con pellicola e fai riposare in frigorifero per 30 minuti. Stendi la pasta a uno spessore di 4-5 mm, ritaglia tanti rettangoli uguali e cuoci i biscotti in forno già caldo a 180° per 12-15 minuti. Sfornali e lasciali raffreddare.





7

Torta di frozen yogurt ai lamponi

Preparazione 15 min+rip
Cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 8
- **yogurt intero** 400 g
- **panna fresca** 200 g
- **marmellata di arance** 5 cucchiai
- **zucchero** 100 g
- **succo di limone** 1 cucchiaio
- **gelatina** 2 g
- **lamponi** 100 g
- **biscotti ai frutti di bosco**
- **cioccolato fondente**
- **nocciole tostate**
- **granella di pistacchi**
- **menta** 1 ciuffetto

Preparazione. Fai bollire per 3-4 minuti lo zucchero con 150 ml d'acqua. Aggiungi la marmellata e il succo di limone e lascia raffreddare. Unisci lo sciroppo allo yogurt e la panna ben freddi, versa tutto nella gelatiera e prepara il gelato secondo le istruzioni. Versalo in uno stampo a cerniera da circa 20 cm di diametro, foderato con pellicola, livellalo, poi copri e conserva in freezer. Intanto, metti a bagno la gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Frulla i lamponi e filtra il succo, poi scaldalo leggermente, unisci la gelatina strizzata e falla sciogliere. Lasciala raffreddare, poi versala sulla superficie della torta. Per servire, Decora con granella di pistacchi, nocciole, biscotti ai frutti di bosco, pezzetti di cioccolato e foglioline di menta.

8

Granita di mandorle alla siciliana

Preparazione 5 min + rip
Cottura 2 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **latte di mandorle non zuccherato** 600 ml
- **zucchero semolato**

Preparazione. Scalda leggermente il latte di mandorla con 3 cucchiai di zucchero e fallo sciogliere. Trasferisci il composto a raffreddare in frigorifero, poi versalo nella gelatiera e procedi secondo le istruzioni. Conserva la granita in freezer.

GRANITA DI GELSI
Pulisci e passa al setaccio 1 kg di more del gelso. Fai uno sciroppo con 200 g di zucchero e 500 ml d'acqua e lascia raffreddare. Incorpora il purè di gelsi, e il succo di 1 limone filtrato. Trasferisci il composto nella gelatiera e aziona fino a ottenere la granita. Suddividila nelle coppette e servi con ciuffi di panna montata e brioches.



PROGRAMMA DESTINATO ALLE SCUOLE

FRUTTA E VERDURA NELLE SCUOLE

IMPARIAMO LA LEZIONE: SONO BUONE, FANNO BENE!

ISCRIVI LA TUA SCUOLA, PARTECIPA AL PROGRAMMA!

www.fruttanellescuole.gov.it

UNIONE EUROPEA

MINISTERO DELL'AGRICOLTURA DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE E DELLE FORESTE

ISMEA

Golfo di Marinella

Mare, nightlife e buona tavola. La Gallura offre spiagge spettacolari, la mondanità di Poto Rotondo e l'occasione di assaggiare specialità locali difficili da trovare altrove. Il tutto immersi nel lusso di panorami naturali assolutamente intatti

a cura di Luciana Giruzzi e Michela Burkhart



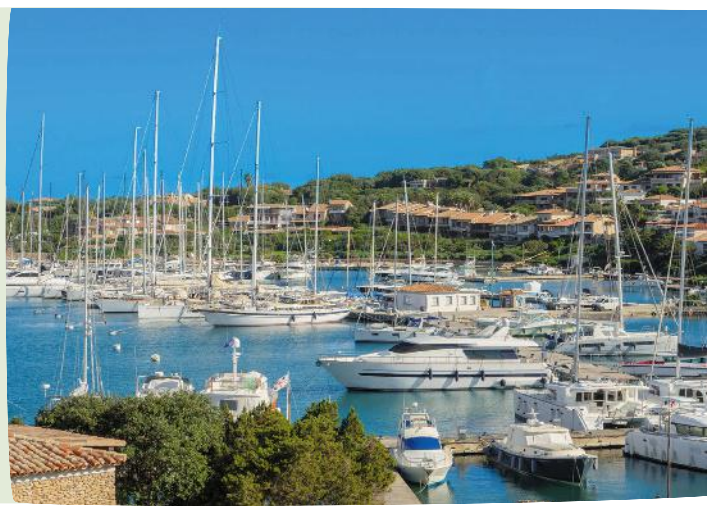


Nord della Sardegna
tutti i colori del mare

Un chilometro di sabbia finissima, immerso nella macchia mediterranea e lambita da acque limpide color smeraldo circondate dal profilo delle isole di Soffi e Mortorio, che proteggono la costa dal vento di Maestrale. Siamo nella zona Nord della Sardegna, nel nel Golfo di Marinella, un angolo di paradiso, quiete e natura selvaggia distante soltanto pochi chilometri da Porto Rotondo e dalla sfavillante vita mondana della Costa Smeralda.
Il golfo è la meta prediletta da chi desidera una vacanza serena, rilassante e sporitva , da trascorrere tra il mare e la spiaggia.
Oltre al lido che dà il nome all'insenatura gli angoli di costa da scoprire sono tanti.
Percorrendo strada panoramica che conduce a Olbia sfilano, una dopo l'altra, baie spettacolari che incantano. Cala Banana, dove la vista è libera di spaziare dall'isola di Tavolara all'Isolotto Figarolo. Poi le calette selvagge di Sos Aranzos da raggiungere seguendo i sentieri che solcano la macchia mediterranea e profumano di mirto. Da qui poi vale certamente di spingersi fino al promontorio di Capo Figari, il punto più estremo di Golfo Aranci, per godere della meravigliosa vista panoramica.
Inevitabilmente la bellezza naturale di questi luoghi accende il desiderio di vedere altri angoli magici della Gallura.
Imperdibile il faro di Capo Testa, che si affaccia sul mare scompigliato dal vento delle bocche di Bonifacio.
E poi Castelsardo il borgo medievale arrampicato sulle rocce che si tuffano nel mare, dove passeggiando tra le viuzze animate dalle botteghe di artigiani, si possono acquistare i cestini intrecciati a mano. A proposito di shopping, divertiti a visitare i mercatini nei dintorni per fare piccoli acquisti di artigianato e prodotti locali. Da segnalare quello del mercoledì mattina a Porto Rotondo e quello del giovedì mattina a San Pantaleo.

Porto Rotondo: meta glam

È d'obbligo trascorrere almeno una giornata a Porto Rotondo la destinazione più glamour del Mediterraneo. Prima tappa al porto turistico, dove ogni estate si dà appuntamento il jet set internazionale che approda a bordo di yacht, super yacht e velieri, da cui scendono skipper, armatori e turisti che sciamano giorno e notte attorno alla Piazzetta della Darsena. E dopo aver occhieggiato le vetrine delle griffe più celebrate della moda e della gioielleria, non resta che lasciarsi travolgere dalla movida smeraldina.





Delizie di Gallura

La vacanza in Gallura regala l'opportunità di assaggiare le specialità locali come la zuppa di cozze di Olbia, la zuppa gallurese con brodo di carne, formaggio, pane e maialetto di latte allo spiedo. Per dessert la deliziosa Crema Gadduresa e gli Amarettus, dolci alle mandorle tipici a di Golfo Aranci.
Per portare a casa il gusto della vacanza niente di meglio che fare scorta di formaggi locali: le Dop Pecorino Romano, Pecorino Sardo e Fiore Sardo. A seguire i Puligioni, ravioli tradizionali ripieni di ricotta e gli gnocchi galluresi. E per completare la spesa qualche bottiglia di Vermentino di Gallura Doc.



Dove dormire

HOTEL ABI D'ORU PORTO ROTONDO Per l'estate 2023 il resort si presenta con 50 nuove camere arredate con pezzi unici di artigiani locali e dettagli di stile come i pavimenti in marmo di Orosei, ceramiche sarde, tappeti e arazzi tessuti a mano. Cura dei particolari anche per l'area relax con parete di sale dell' Himalaya, piscina e spiaggia affacciata sul mare cristallino del Golfo di Marinella.

BAIA DE BAHAS APARTMENTS Affacciato sull'omonima spiaggia di sabbia circondata dalla macchia mediterranea offre appartamenti curati con angolo cottura e patio privato.



Da non perdere!



Dove mangiare

Braci by Barù Beach Edition
Lo chef Gherardo F. Gaetani detto Barù invita a un' ardente esperienza gastronomica nel pop up restaurant accanto alla piscina del Resort Abi D'Oru interprentando la tradizionale cottura alla griglia con la sua arte.

Agriturismo Cabu Abbas
Isolato e difficile da raggiungere ripaga il viaggio con una vista spettacolare sul mare e un menu ricco e composito che offre il meglio delle specialità locali.

Prosecco doc



Spumante millesimato che nasce dalle uve provenienti dalle zone a Denominazione di Origine Controllata. Rosa tenue con riflessi brillanti, richiama note floreali e fruttate. Fresco ed equilibrato

a cura di Michela Sassi

Lo spumante millesimato prodotto dall'Azienda Vinicola marchigiana Rocca dei Forti Prosecco Doc Rosé è ottenuto da uve provenienti dalle zone a denominazione di origine controllata della regione del Prosecco e dalle uve del vitigno Pinot Noir. La sua carateristica è il brillante colore rosa tenue con un profumo dalle spiccate note floreali di fiori rossi e fruttate di fragola e lampone che esprimono eleganza e finezza. Al palato risulta equilibrato tra le componenti zuccherina ed acidica, che unite alla sapidità gli conferiscono note di freschezza, morbidezza e vivacità. Il perlage infine si rivela fine e persistente Servilo in tavola fresco, alla temperatura di 8°, per esaltare gusto di risotti, crostacei, sushi; primi piatti a base di verdure o pesce; con Culatello di Zibello e pane caldo o con della focaccia farcita con formaggio fresco e cuore di mortadella ai pistacchi.





Risotto alla marinara

Preparazione
30 minuti

Cottura
60 minuti

INGREDIENTI PER 4

Elimina teste e carapaci da 6 gamberi e tienine da parte 4 interi. Versa in una pentola 1 gambo di sedano, 2 carote, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 1 pezzo di zenzero pelato, sale grosso, olio, alloro e pepe. Unisci le teste e i carapaci e tosta pochi minuti mescolando. Copri con acqua fredda e poi col coperchio e cuoci per ridurre il brodo, poi filtralo.Fai spurgare 500 g di cozze e 500 g di vongole e falle aprire in 2 padelle separate con un filo d'olio e 1 spicchio di aglio. Scolale tenendo l'acqua e sgusciale. Lava 300 g di calamarettie tagliali a tocchetti. In un tegame fai colorire 1 cipolla tritata con un filo d'olio. Versa i calamari e saltali 2 minuti con vino bianco. Prelevali e metti nel tegame 320 g di riso Carnaroli, tostalo e sfuma con vino bianco. Porta a cottura versando il brodo poco alla volta. Spegni, versa i molluschi con la loro acqua, calamari, gamberi a tocchetti e un filo d'olio. Decora con i gamberi interi tenuti da parte e prezzemolo tritato.

TENTAZIONE SÌ MA DI QUALITÀ

DELICIOUS MOMENTS
deliM.E.A.T.
EUROPEAN AUTHENTIC TASTE



Un famoso aforisma racconta come sia facile resistere a tutto tranne che alle tentazioni. Per scegliere bene ci aiutano le certificazioni. Il marchio IGP, Indicazione Geografica Protetta, è il riconoscimento di qualità che la Comunità Europea attribuisce a prodotti realizzati nel rispetto di precisi disciplinari, come la Mortadella Bologna IGP, certificandone la qualità in termini di tipicità, autenticità, sicurezza, tracciabilità ed etichettatura. In più la firma ufficiale del Consorzio Mortadella Bologna garantisce un prodotto ad alto valore nutrizionale in linea con le tendenze contemporanee. Infatti, un etto di Mortadella Bologna IGP apporta 288 Kcal ed è ricca di proteine nobili, vitamine B1, B2 e di minerali come ferro e zinco ideali per chi pratica attività fisica.

CONCEDERSI UN PIACERE RENDE MIGLIORE LA VITA. L'IMPORTANTE È SCEGLIERE LA QUALITÀ CERTIFICATA

CONSORZIO ITALIANO TUTELA MORTADELLA BOLOGNA

INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA

MORTADELLA BOLOGNA IGP

CERCA I DUE MARCHI

- **IGP - Indicazione Geografica Protetta, un riconoscimento della Comunità Europea.**
- **Prodotta solo con carne suina di alta qualità.**
- **Dal profumo inconfondibile e dal sapore unico e leggermente speziato.**

www.delimeat.eu

ENJOY IT'S FROM EUROPE

CAMPAGNA FINANZIATA CON L'AIUTO DELL'UNIONE EUROPEA

L'UNIONE EUROPEA SOSTIENE CAMPAGNE CHE PROMUOVONO PRODOTTI AGRICOLI DI QUALITÀ



Fichi

Ultimo regalo dell'estate, i fichi sono davvero un frutto prelibato. Si distinguono secondo il colore: neri e molto zuccherini; verdi la cui buccia sottile rivela una polpa morbida; e viola, sicuramente i più succosi. Hanno mille qualità e forse un unico difetto: non si conservano a lungo. Scegli i frutti morbidi col picciolo sodo, evita quelli molli, segnati e ammaccati. Conservali in un contenitore ermetico e consumali entro 2-3 giorni. Quando hai tempo, prepara una confettura, aggiungili a crostate, macedonie e frullati, ma non sottovalutare la possibilità di usarli anche nelle ricette salate, come puoi vedere nelle prossime pagine

ricette di Marilena Bergamaschi

Primo eccellente e gustoso



Risotto al taleggio con frutta fresca

Preparazione 10 minuti

Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

○ **riso Carnaroli** 320 g ○ **taleggio** 120 g ○ **cipolla dorata piccola** 1 ○ **fichi neri maturi** 8 ○ **timo** 3-4 rametti ○ **vino bianco** 150 ml ○ **Grana Padano Dop grattugiato** 40 g ○ **brodo vegetale** ○ **burro** 40 g ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Rosola la cipolla tritata in una casseruola con 30 g di burro, un pizzico di sale e 1 rametto di timo, a fuoco basso per 2-3 minuti. Alza la fiamma, unisci il riso e tostalo mescolando spesso per 2-3 minuti. Irrora con il vino scaldato e lascialo evaporare. Elimina il timo, versa nella casseruola 2-3 mestoli di brodo caldo, alza la fiamma al massimo e fai evaporare, mescolando. Abbassa il fuoco e prosegui la cottura, aggiungendo 1 mestolo di brodo alla volta per 16-18 minuti, finché il risotto sarà al dente. Spegni, regola sale, pepe e unisci il burro rimasto freddo a fiocchetti, il taleggio a pezzetti e il Grana Padano, mescola, copri e lacia riposare per 1-2 minuti. Suddividi il risotto nei piatti, aggiungi i fichi a fettine e il timo rimasto.

TAGLIATELLE AL PESTO DI MENTA

Versa nel mixer 30 g di menta, 30 g di basilico, 1 zucchina trombetta a rondelle e 1 cipollotto. Trita grossolanamente poi unisci l'olio, 4 cucchiai d'acqua tiepida e il sale. Continua a frullare fino a ottenere una consistenza cremosa. Cuoci 320 g di tagliatelle per il tempo riportato sulla confezione. Intanto sbuccia 8 fichi e tagliali a pezzetti. Scola la pasta in una ciotola, unisci il pesto, i fichi e il pecorino. Mescola e servi.



Gusto dolce e salato

Quiche con frutta fresca e caprino

Preparazione 15 min+rip | Cottura 45 min

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 20 CM

farina 00 180 g ◦ **burro** 90 g ◦ **fichi** 500 g ◦ **uova** 3 intere e 1 tuorlo ◦ **caprino semi stagionato** 250 g ◦ **panna fresca** 250 ml ◦ **noce moscata** ◦ **sale** ◦ **pepe** ◦ **basilico**

Preparazione. Frulla con un mixer la farina, il burro a pezzetti, sale e noce moscata, fino a ottenere un composto di briciole. Aggiungi il tuorlo, 2 cucchiai d'acqua fredda e aziona ancora. Forma un panetto, avvolgilo nella pellicola e fai riposare 30 minuti in frigorifero. Stendi la pasta e disponila in uno stampo da 20 cm, imburrato e infarinato, poi bucherella il fondo con la forchetta. Sbatti in una ciotola le uova, la panna, sale e pepe. Versa nel guscio di pasta 2/3 del formaggio e 2/3 dei fichi a fette. Copri con il mix di uova e cuoci in forno a 180° per circa 35 minuti. Unisci fichi e formaggio rimasti e cuoci per 10 minuti. Decora con basilico spezzettato.



Dessert elegante

Mini pavlova con fichi e panna montata

Preparazione 30 min+rip | Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4-6

albumi 120 g (circa 3) ◦ **zucchero semolato** 80 g ◦ **zucchero a velo** 120 g ◦ **amido di mais** 2 cucchiaini ◦ **aceto bianco** 1 cucchiaino ◦ **fichi freschi** 500 g ◦ **farina** ◦ **burro** ◦ **frutti di bosco a piacere**

Preparazione. Monta con la frusta elettrica gli albumi in una ciotola, aggiungendo poco alla volta lo zucchero semolato. Poi unisci, sempre sbattendo il composto, 100 g di zucchero a velo setacciato con l'amido di mais e versa l'aceto goccia a goccia, lavorando ancora per 1 minuto. Fodera la placca con un foglio di carta forno, spennellalo con pochissimo burro e spolverizzalo di farina poi, con un cucchiaio e una spatola, forma 6 dischetti di meringa, leggermente incavati al centro. Cuocili in forno già caldo a 100° per 2 ore, poi spegni e lascia raffreddare completamente le meringhe (possibilmente, falle riposare per almeno 6 ore). Monta la panna ben fredda, poi incorpora lo zucchero a velo rimasto. Distribuisci la panna sulle meringhe a cucchiaiate o con una tasca da pasticciere e infine completa con i fichi tagliati a fettine e frutti di bosco a piacere.

Giallozafferano per Gio' Style

Mangiare fuori con stile

Guida alla scelta della borsa termica ideale: igiene, sicurezza e un pizzico di eleganza



Anche quando si tratta di un pic-nic o di un pranzo in spiaggia amiamo dedicare grande attenzione agli ingredienti e alle ricette. Ma siamo certi di trasportare il cibo nel modo più corretto? Ecco 5 punti da considerare per scegliere la borsa termica ideale.

1. L'interno: per conservare cibi e bevande alle giuste temperature scegli interni in schiuma di polietilene ad alta densità. Le borse Boxy Gio'Style hanno uno spessore di **10 cm**, garanzia di ottimo isolamento.

2. I manici: controlla i manici, perfetti quelli realizzati in tessuto resistente e confortevole per le mani o sulle spalle.

3. L'esterno: le macchie di umidità sono odiose e anti igieniche. I modelli Boxy sono in resistente tessuto di poliestere sempre asciutto.

4. Il formato: secondo le tue esigenze, puoi scegliere la borsa in 5 diverse capacità, lo zaino o la lunch bag.

5. Il look: la collezione Boxy 2023 presenta tre fantasie coloratissime a tema **mandala, mare o natura**.

Quest'estate è ancora più bello mangiare fuori con stile. Anzi, con Gio'Style, qualità italiana per l'outdoor dal 1949.

giostyle.com



Melanzane a funghetto



Verdure golose



Aurora
Veg e antispreco

Preparazione
20 minuti

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI

- **melanzane** 1 kg (tipo violetta lunga)
- **pomodori ramati** 500 g
- **basilico** 10 foglie
- **aglio** 2 spicchi
- **sale fino**
- **olio extravergine**

PER FRIGGERE LE MELANZANE

- **olio di semi di arachide** 1 l

Per preparare le melanzane a funghetto per prima cosa lava i pomodori ramati e tagliali a cubetti. Ora in una padella versa un filo abbondante d'olio e 2 spicchi d'aglio, fai insaporire. Poi versa i pomodori e cuoci a fuoco dolce per 20-25 minuti.

Lava e spunta le melanzane. Tagliale le a cubetti di circa 2 cm. In un tegame scalda l'olio di semi e, quando avrà raggiunto i 170° friggi le melanzane un po' per volta.

Una volta che saranno ben dorate, scolale man a mano su carta per fritti o carta assorbente da cucina. Quando il sugo di pomodoro sarà pronto elimina l'aglio. Regola sale, pepe e lascialo raffreddare. Infine, aggiungi le melanzane al sugo.

Insaporisci con il basilico spezzettato e mescola delicatamente. Le tue melanzane a funghetto sono pronte per essere gustate.





Melanzane

Ricche di sapore e di dolcezza, sono le star indiscusse di tante prelibate ricette tradizionali, dalla parmigiana alla caponata. Ripiene, fritte o grigliate, trasformano ogni piatto in un'occasione di festa

ricetta di Karen Huber
foto di Antonio Bagnano

Sfumature di viola

Assieme a peperoni, patate e pomodori, le melanzane appartengono alla famiglia delle Solanacee. Ovale bianca, lunga nera, Violetta di Firenze, Striata viola, Tonda lilla, Rossa di Rotonda... le varietà sono tante e tutte non si possono consumare crude. Una volta cotte in forno, fritte o grigliate, la polpa diventa dolce, saporita e si presta ad abbinamenti con altri sapori mediterranei come pomodoro, basilico, menta, aglio e cipolla. In Grecia, le melanzane si trasformano in moussaka: gustoso sformato di carne e besciamella, in Spagna si abbinano al miele e sono quasi un dessert. Ma è in Italia che danno il meglio. Oltre alla famosa Parmigiana, piatto tipico del Sud nonostante il nome, si abbinano con il caciocavallo ragusano e il pomodoro per le "scacce", focacce ripiene siciliane. Sempre nell'Isola, fritte e insaporite con ricotta dura, sono protagoniste della pasta alla Norma; e ancora, cotte con sedano, cipolla, olive e capperi ci regalano la Caponata. Perché diano il meglio, acquistale fresche e al punto giusto di maturazione: osserva per prima cosa il picciolo, che deve essere ben attaccato, la buccia liscia e tesa, la polpa soda ma non dura (quindi acerba), ma nemmeno troppo molle, indice di avanzata maturazione, che la rende stopposa e soprattutto amara.

Ricco secondo piatto



Fritte con prosciutto cotto

Preparazione 25 minuti

Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **melanzane tonde** 2
- **prosciutto cotto** 200 g
- **formaggio Edamer** 160 g
- **pangrattato** 300 g
- **Parmigiano Reggiano Dop** 200 g
- **uova** 4
- **olio di semi di arachide**
- **rosmarino**
- **sale**

Preparazione. Lava e taglia le melanzane a fette da circa 1 cm di spessore. Uniscile a coppie, scegliendo le fette più o meno della stessa dimensione. Disponile sul piano di lavoro, salale leggermente, poi su metà delle fette adagia una fettina di prosciutto cotto e 1-2 fette sottili di formaggio. Richiudi a sandwich, premendo leggermente. Sguscia le uova in un piatto fondo e sbattile con una forchetta assieme a un pizzico di sale. Versa il pangrattato e il Parmigiano in un piatto e mescolali. Passa i sandwich di melanzane prima nelle uova sbattute e poi nel mix di pane. Scalda abbondante olio in una padella ampia fino a circa 175° e friggili per 3-4 minuti per parte, finché saranno ben dorate. Sgocciolale su fogli di carta assorbente sovrapposti, salali leggermente e servili caldi con ciuffetti di rosmarino.



Costine di maiale

Protagoniste indiscusse di ogni grigliata estiva che si rispetti sono ottime anche cucinate in forno oppure semplicemente saltate in padella

ricetta di Francesco Parravicini
foto di Antonio Bagnano

Tenere e succulente

Ricavate dal costato del maiale, taglio povero ma saporito, le costine, dette anche puntine, sono apprezzatissime perché sono un piatto semplice e gustoso. Si cucinano in vari modi: in forno ad alta o bassa temperatura (tra 107° e 135°), sulla griglia, affumicate nel Bbq o in una comune padella e sono tutti validi, a condizione che la carne venga preparata alla cottura. Per prima cosa elimina la membrana trasparente che le ricopre, così le spezie aderiranno meglio e il calore penetrerà molto più facilmente.
Per insaporirle, scegli gli aromi che preferisci, come semi di finocchio, anice stellato, aglio in polvere, sale grosso e pepe nero. Per farle aderire bene alla carne, irrorale con olio extravergine o un po' di senape. A questo punto non ti resta che cuocerle e, dato che sono ricche di tessuto connettivo, per sciogliere il collagene cucinale a una temperatura compresa tra i 93-95° avvolte nell'alluminio, versando nel cartoccio qualche cucchiaio d'acqua o aceto di mele.

Piacciono a tutti

Glassate con salsa verde e patate

Preparazione 30 minuti | Cottura 90 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **costine di maiale** 1,2 kg
- **miele millefiori**
- **patate** 600 g
- **rosmarino** 1 rametto
- **aglio** 2 spicchi
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

PER LA SALSA VERDE

- **prezzemolo** 1 mazzetto
- **capperi sott'aceto** 20 g
- **sedano** 50 g
- **aneto** 1 rametto
- **mollica di pancarrè** 50 g
- **aceto di vino bianco** 1 cucchiaino
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Spennella le costine con poco miele e spolverizzale copn abbondante sale, pepe e rosmarino tritato. Disponile in una teglia con un filo d'olio e 2 spicchi d'aglio in camicia e cuoci in forno ventilato a 140° per 60 minuti. Aggiungi le patate, pelate e tagliate a spicchietti, e prosegui la cottura alzando la temperatura del forno a 180° per altri 30 minuti. Prepara la salsa verde: versa nel recipiente del robot da cucina le foglie di prezzemolo e di aneto, i capperi sciacquati, la mollica di pane e l'aceto, quindi frulla versando olio a filo fino a ottenere una salsa densa, poi regola di sale pepe. Servi le costine appena tolte dal forno con il contorno di patate e la salsa verde.



Alici

Piccole, economiche e versatili in cucina. Fresche o conservate sono protagoniste di tante ricette gustose

ricetta di Karen Huber
foto di Antonio Bagnano



Azzurre e versatili

Le acciughe sono pesci piccoli e sottili che si trovano nel Mar Nero, nel Mediterraneo e nell'Oceano Pacifico e Atlantico. Diffuse in tutte le tradizioni gastronomiche della Penisola, dal Piemonte alla Sicilia le alici o acciughe sono un pesce azzurro assai versatile. Ottime crude, al forno, fritte, conservate in olio o sale e per insaporire sughi e salse. Per piatti consistenti sceglile crude e fresche: per assicurati che siano state pescate di recente osservale e acquistale soltanto se il colore è brillante, la pupilla nera, l'occhio vivido e le branchie sono rossastre o rosa. Se intendi consumarle crude, marinate o conservate sott'olio o aceto assicurati che siano già abbattute, ovvero congelate a meno 20° per almeno 24 ore. Per pulirle afferrane una e stacca la testa all'altezza delle branchie, tirando con delicatezza in modo che vengano via anche le interiora. Poi estrai la lisca centrale, sciacquale e asciugale con carta da cucina.

Al forno in tortiera

Preparazione
15 minuti

Cottura
11 minuti

INGREDIENTI PER 4
∘ **alici fresche** 500 g pulite ∘ **aglio** 2 spicchi ∘ **pangrattato** 3 cucchiai ∘ **aneto** ∘ **olio extravergine** ∘ **sale**

Preparazione. Ricava i filetti dalle alici, e sciacquali accuratamente. In una tortiera o pirofila unta con un filo d'olio adagia i filetti in un unico strato, uno vicino all'altro. Pela gli spicchi d'aglio e tritali. Versali in una ciotola con rametti di aneto sminuzzati grossolanamente e pangrattato. Distribuisci il composto in modo uniforme sopra le alici. Aggiungi un giro d'olio e sale. Cuoci nel forno statico caldo a 180° per circa 6 minuti. Poi sposta la teglia nella parte alta del forno avvia la funziona grill e lascia gratinare per altri 5 minuti. Decora con rametti d'aneto e servi.

ALLA SCAPECE
Passa nella farina 1 kg di alici pulite e aperte a libro. In una padella scalda abbondante olio di semi fino alla temperatura di 175° e friggile poche alla volta per circa 3 minuti. Scolale su carta da cucina e quindi adagiale in una pirofila. In un pentolino a parte versa 200 g di aceto bianco, 100 g d'acqua, 2 spicchi d'aglio, 6 foglie di menta, 1 peperoncino fresco e sale. Porta a ebollizione cuoci 2 minuti. Versa la marinata ancora calda sulle alici, lascia intiepidire e poi fai marinare in frigorifero per 12 ore.



Arostina Aglio e Prezzemolo Bauer è un preparato aromatico a base di un mix di spezie, odori e verdure disidratate. Pronta all'uso è ottima per arricchire di gusto tutti i piatti a base di pesce.

Leggere e ricche di sapore



Caprino



Morbido, digeribile e dal gusto inconfondibile il formaggio fresco di capra è ideale per la stagione più calda perché regala energia senza appesantire. Provalo da solo sul pane oppure nelle insalate estive

ricetta di Francesco Parravicini
foto di Antonio Bagnano

Gustoso e leggero

I formaggi caprini sono prodotti con latte di capra o con un misto di latte vaccino e caprino, ma il mix deve essere segnalato in etichetta. In commercio trovi il caprino fresco, a brevissima stagionatura, quello a pasta molle e ancora quello a pasta dura. La prima versione è la più diffusa, gli altri due tipi sono apprezzati come formaggi da taglio stagionati. Il Caprino fresco ha una forma cilindrica, un colore bianco latte e una consistenza quasi cremosa. Ottimo spalmato sul pane ha un gusto che ricorda il latte e lo yogurt, delicato ma con note di acidità. Tra i latticini freschi di capra a basso contenuto di colesterolo troviamo anche lo stracchino, la crescenza e la ricotta caprina. Quest'ultima ha un sapore forte, dato dal latte di capra, ma aggiunta alla pasta, agli sformati e alle torte salate non modifica il gusto del piatto. Anche la feta greca è un formaggio a base di latte di capra, è appena un poco più grassa perché brevemente stagionata.

Sfoglia con formaggio fresco, pesche e timo

Preparazione
25 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 25X20 CM

- **pasta sfoglia** 1 confezione rettangolare
- **caprino** 150 g
- **formaggio vaccino spalmabile** 100 g
- **pesche** 3
- **gherigli di noce** 50 g
- **miele di castagno** 1 cucchiaino
- **timo** 1 rametto

Preparazione. Stendi la pasta sfoglia con la sua carta forno in una teglia rettangolare da 25x20 cm dai bordi bassi, lasciando sporgere qualche centimetro in modo da poterla ripiegare per formare il bordo. Lavora il caprino con il formaggio spalmabile vaccino per rendere il gusto meno intenso e la consistenza più morbida. Poi aggiungi il miele, amalgama e spalma il composto sulla sfoglia in uno strato di circa 4 millimetri. Senza pelarle taglia le pesche a fettine spesse circa 3 millimetri e disponile in modo ordinato facendole aderire alla base di formaggio. Infine spolverizza con i gherigli di noci spezzettati. Cuoci in forno ventilato a 180° per 20 minuti e comunque fino a quando i bordi avranno un colore ben dorato. Togli dal forno e decora con foglioline di timo.



Crackers



Croccanti, leggeri e fragranti sono disponibili nei gusti più vari. Oltre a essere un gustoso snack spezzafame sono anche protagonisti di tante ricette

ricetta di Michela Sassi
foto di Anna D'Aqunzo

Sfoglie croccanti

Inventati nell'800 negli Stati Uniti, in particolare nello stato del Massachusetts, dove un fornaio ideò una galletta a base di farina, acqua e sale, destinata in principio solo a marinai e soldati, in breve divennero famosi e presero il nome di crakers, in analogia al rumore che fa la sfoglia sotto i denti. Si presentano come delle sfoglie sottilissime e friabili, dal colore simile a quello della crosta del pane. Preparati principalmente con farina di frumento, acqua, olio o altri grassi, malto, lievito naturale e additivi. Nonostante l'apparente leggerezza, hanno un elevato contenuto di carboidrati e sono ricchi di sale. Naturalmente questo vale solo per i più comuni, dato che in commercio se ne trovano d'ogni genere. Oltre che per la presenza di sale e di glutine si differenziano anche per il tipo di farina impiegato, per la varietà di grasso, che può avere origine animale oppure vegetale, e infine di possono distinguere anche secondo gli aromi aggiunti, come rosmarino, formaggio e paprika, per citare solo i più comuni. Infine, non vanno confusi con altri snack salati che appartengono alla stessa categoria: gallette di riso, crostini, grissini, fette biscottate, ecc...

Cheesecake con pomodorini e olive

Preparazione
25 min+rip

Cottura
No

INGREDIENTI PER 8

crackers 150 g ○ **burro** 75 g v ○ **paté di olive nere** 2 cucchiai ○ **formaggio spalmabile** 300 g ○ **yogurt naturale** 125 ml ○ **pomodorini rossi, gialli e neri** 300 g ○ **aglio** 1 spicchio ○ **scorza di limone bio** ○ **basilico** ○ **origano** ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Frulla grossolanamente al mixer i crackers con il burro morbido, il paté di olive e 2 cucchiaini di origano. Stendi il composto sul fondo di uno stampo a cerniera da 22 cm, foderato con carta forno, compattalo con il dorso di un cucchiaio e metti in frigorifero per almeno 30 minuti. Amalgama in una ciotola il formaggio spalmabile, lo yogurt, la scorza del limone grattugiata, sale, pepe e mescola. Versa il composto sulla base e livellalo bene, poi metti in frigorifero. Taglia a metà i pomodorini, condiscili con poco olio, basilico spezzettato, l'aglio a fettine, sale, pepe e tieni in frigo. Prima di servire, elimina l'aglio, sgocciola i pomodorini e disponili sulla cheesecake con foglie di basilico.

GAMBERI PANATI AL FORNO
Pulisci 12 gamberi, eliminando le teste e i carapaci, poi sfila il filetto nero sul dorso. Infilza ogni gambero con uno stecchino di legno e tieni da parte. Per la panatura, sbriciola finemente 2 pacchetti di crackers e trasferiscili in una ciotola, unisci il prezzemolo e la scorza di limone tritati, sale, pepe e mescola per amalgamare. Versa 2 albumi in un piatto. Passa i gamberi nell'albume e poi nei crackers aromatizzati. Adagia i gamberi in una teglia unta e inforna a 160° per 10 minuti, girali e cuoci ancora 10 minuti. Sfornali, salali e servi.

Senza cottura



mi Piace



MILA

Skyr bianco

Il piacere fresco di montagna - Mila, società cooperativa agricola con sede a Bolzano e Brunico consiglia lo Skyr bianco per l'arrivo dell'estate come colazione, merenda spezza fame o ingrediente in vari piatti deliziosi. Mila Skyr è una specialità 100% a base di latte dell'Alto Adige, la cui ricetta tradizionale trova origini in Islanda.
Ricco di proteine e povero di grassi lo Skyr è particolarmente adatto alle persone attente alla propria alimentazione e agli sportivi. Lo Skyr bianco è ideale in abbinamento a frutta, muesli, miele, noci e molto altro, per una colazione o una merenda sana e sfiziosa. Adatto anche da utilizzare in un'insalata come salsa o come ingrediente per un'ampia varietà di piatti dolci e salati. Disponibile nel banco frigo nel formato da 150g oppure da 400g. Oltre al gusto bianco naturale, Mila Skyr è disponibile in 8 altre varietà gustose, come lampone, vaniglia o cocco.



MADAMA OLIVA

Granmix Aperitivo

Olive fresche, condite con peperoni a filetti, basilico e aroma di limone, pensate per il momento dell'aperitivo. Madama Oliva lancia il "Granmix", novità assoluta sul mercato italiano: una selezione delle migliori cultivar greche che comprende le olive verdi Halkidiki, coltivate nella zona di Salonicco dalle terre che si allungano nel mare Egeo, e le nere Kalamata, che nascono tra il mare e le colline a sud del Peloponneso. Il packaging della linea è in plastica riciclata e riciclabile al 100% a salvaguardia dell'ambiente.

FIOR DI LOTO

Peasysnack

Il nuovo snack proteico che va ad ampliare la linea legumi del marchio. Sono realizzati con il 99,6% di piselli bio italiani e ricchi di proteine vegetali e di fibre, senza glutine, vegan e presentano una lista ingredienti molto corta.
Il basso contenuto di grassi e l'elevato contenuto di proteine (ben 27 grammi ogni 100 grammi di prodotto) lo rendono uno spuntino perfetto per gli sportivi ma anche per chi è semplicemente alla ricerca di uno snack sfizioso e pratico da portare sempre con sé.



BRIMI

Mozzarelline Latte Fieno

Le Mozzarelline Latte Fieno di Brimi sono una specialità unica dal gusto fresco, delicato e della consistenza morbida e succosa. Perfette da gustare al naturale, come ingrediente nelle insalate o in cucina per piatti freddi e caldi. Sono prodotte con il prezioso Latte Fieno proveniente dai masi di montagna dell'Alto Adige, dove le mucche vengono nutrite in modo tradizionale con erba fresca, fieno e piccole quantità di cereali, escludendo mangimi insilati e OGM. Il Latte Fieno è un latte di altissima qualità che contiene un ricco profilo nutrizionale ed è garantito dal marchio europeo STG (Specialità Tradizionale Garantita).
www.brimi.it.





COOPERLAT SOC. COOP AGRICOLA

Mozzarella tradizionale S.T.G.

Tradizione, territorio, qualità e innovazione rappresentano i pilastri sui quali si fondano la filosofia e la vision dell'azienda. In questo contesto nasce presso lo stabilimento di Amandola (FM), nel cuore del Parco Nazionale dei Monti Sibillini, la Mozzarella Tradizionale TreValli Bontà del Parco S.T.G. (Specialità Tradizionale Garantita), realizzata con latte esclusivamente 100% italiano.
È un prodotto che racchiude un patrimonio di tipicità e genuinità, tramandato nei secoli dai contadini locali, ottenuto secondo un processo di lavorazione tradizionale, da latte vaccino intero fresco e l'impiego di un latte innesto naturale autoctono preparato esclusivamente con latte crudo selezionato proveniente dall'area dei Monti Sibillini. www.trevalli.cooperlat.it.

IL PESTO DI PRÁ



Salsa di noci

Assieme al Pesto, la Salsa di Noci è un condimento ligure tipico, conosciuto in tutto il mondo.
Ha consistenza cremosa, colore avorio e sapore dolce caratterizzato dal gusto delle noci. Col pesto, condivide la tradizionale preparazione al mortaio e molti ingredienti, come l'olio, l'aglio e il formaggio.
Le sue origini sono molte antiche e il suo utilizzo era già diffuso nell'antica Persia.
Grazie ai commerci con l'Oriente, i Genovesi ne fecero la scoperta, portando la ricetta in patria. In origine la Salsa di Noci fu chiamata agliata bianca, agliata alle noci o "savore" di noci e aglio.
La nostra interpretazione rispetta la tradizione della ricetta, esaltandone la fragrante gentilezza che ben si sposa con i ravioli e i pansoti di magro.



CONSORZIO AGRIBOLOGNA

Zucchina Chiara di Bologna, l'eccellenza 'Questo l'ho fatto Io'

La Zucchina Chiara di Bologna è un ortaggio tipico e unico del territorio bolognese. Nel 2021 per iniziativa del Consorzio Agribologna, questo prodotto ha ottenuto il marchio 'collettivo di tutela' che garantisce origine, qualità e modalità di coltivazione.
La Zucchina Chiara di Bologna si distingue per la sua forma e il suo colore oltre che per il suo gusto dolce, che la rende versatile nella preparazione di svariate ricette: dalle semplici zucchine grigliate alle tipiche zucchine ripiene alla bolognese.

WEBER

Pronti, partenza... via! si parte per le vacanze con Weber

È arrivata l'estate, è ora di godersi amici e famiglia. Con il barbecue a gas portatile Traveler di Weber, compatto ma performante, ogni occasione sarà quella giusta per divertirsi assaporando piatti gustosi in ottima compagnia. Compatto e robusto, Traveler è ideale per chi ama cucinare in viaggio ed è perfetto per il campeggio e i picnic. Si apre e si chiude con una sola mano, è facile da trasportare su qualunque tipo di terreno e sta comodamente nel bagagliaio dell'auto.
L'ampia superficie di cottura consente di preparare contemporaneamente tutte le portate di un pasto completo e, grazie all'ampio intervallo di temperatura, è possibile realizzare davvero qualunque piatto! Da € 529 (da € 569 nella nuova ed elegantissima Stealth edition, completamente nera).



la Scuola di Giallo



Cheesecake al cioccolato bianco

Il dolce ideale per l'estate: è bello da vedere, buono da mangiare e soprattutto non devi accendere il forno

ricette di Livia Sala, foto di Michele Tabozzi





Dolce senza cottura

Preparazione
40 min+rip

Cottura
No

INGREDIENTI PER 8/10 PERSONE

PER LA BASE

- **biscotti tipo Digestive** 225 g
- **burro** 115 g
- **rosmarino** 1 rametto
- **sale**

PER LA FARCITURA

- **cioccolato bianco** 500 g
- **panna fresca** 200 ml
- **formaggio cremoso** 620 g
- **lamponi freschi** 250 g
- **zucchero a velo** 1 cucchiaio



1

Amalgama la base

Spezzetta i biscotti e poi tritali. Aggiungi 2-3 pizzichi di aghi di rosmarino tritati finemente e 1 pizzico di sale. Sciogli il burro in pentolino o nel microonde e amalgamaloalla base preparata.



2

Adagiala nello stampo

Versa il composto in uno stampo a cerniera (24 cm) con il fondo ricoperto con carta forno; stendilo con un cucchiaio, copri con carta forno e premi con le mani, in modo da compattarlo bene. Metti la base di biscotti in frigorifero a rassodare per 30 minuti.



3

Fai la purea di lamponi

Lava i lamponi, passane 3/4 al setaccio e tieni da parte il resto. Unisci lo zucchero a velo alla purea di frutta.



4

Prepara la farcitura

Riduci il cioccolato a scaglie, aggiungi la panna, versalo in un pentolino e lascialo fondere a bagnomaria, mescolando continuamente. Quando sarà liscio e omogeneo, toglilo dal bagnomaria e fallo raffreddare. Amalgama il formaggio cremoso, aiutandoti con una frusta.



5

Stendila sulla base

Versa il composto cremoso ottenuto sulla base di biscotti e liscialo con l'aiuto di una spatola.



6

Decora e servi

Versa la purea di frutta a cucchiaiate sulla superficie della cheesecake e dai l'effetto marmorizzato lavorando con uno stecchino di legno, secondo il tuo gusto. Raffredda qualche ora in frigo. Per servire decora il dolce coi lamponi rimasti e aghi di rosmarino







Galette di pesche

Facile e veloce, ecco un dolce di frolla che profuma d'estate. Prova a rifarlo con la frutta che ti piace di più

foto di di Felice Scoccimarro

per la **frolla**

Versa nel bicchiere del mixer 240 g di farina 00, sale, 40 g di zucchero e 170 g di burro morbido. Frulla per ottenere un composto di briciole, poi unisci 1 uovo e 1 cucchiaino d'aceto mescolato a 50 ml d'acqua e frulla ancora finché l'impasto resta attaccato alle lame. Forma un panetto, appiattiscilo leggermente, avvolgilo con un foglio di pellicola e raffreddalo in frigorifero per circa 1 ora.

Preparazione
25 minuti+rip

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4-6

- **pesche gialle** 4
- **uova piccole** 1
- **zucchero** 40 g
- **mandorle a lamelle** 40 g
- **zenzero fresco** 2 cm
- **amido di mais** 1 cucchiaino
- **sale**
- **menta** 1 rametto



1

Fai il ripieno

Immergi le mandorle in acqua. Taglia le pesche a metà, elimina i noccioli e affettale. Unisci lo zucchero, lo zenzero grattugiato, l'amido di mais, mescola e fai riposare.



2

Stendi la pasta

Disponi il panetto su un foglio di carta da forno e stendilo con il matterello per ottenere una sfoglia rotonda da circa 4-5 mm di spessore.



3

Aggiungi le pesche

Bucherella la parte centrale della sfoglia con i rebbi di una forchetta e coprila con le fettine di pesca sovrapposte a strati, lasciando libero un margine di circa 5-5 cm. Ripiega il bordo verso l'interno sul ripieno, aiutandoti con la carta da forno.



4

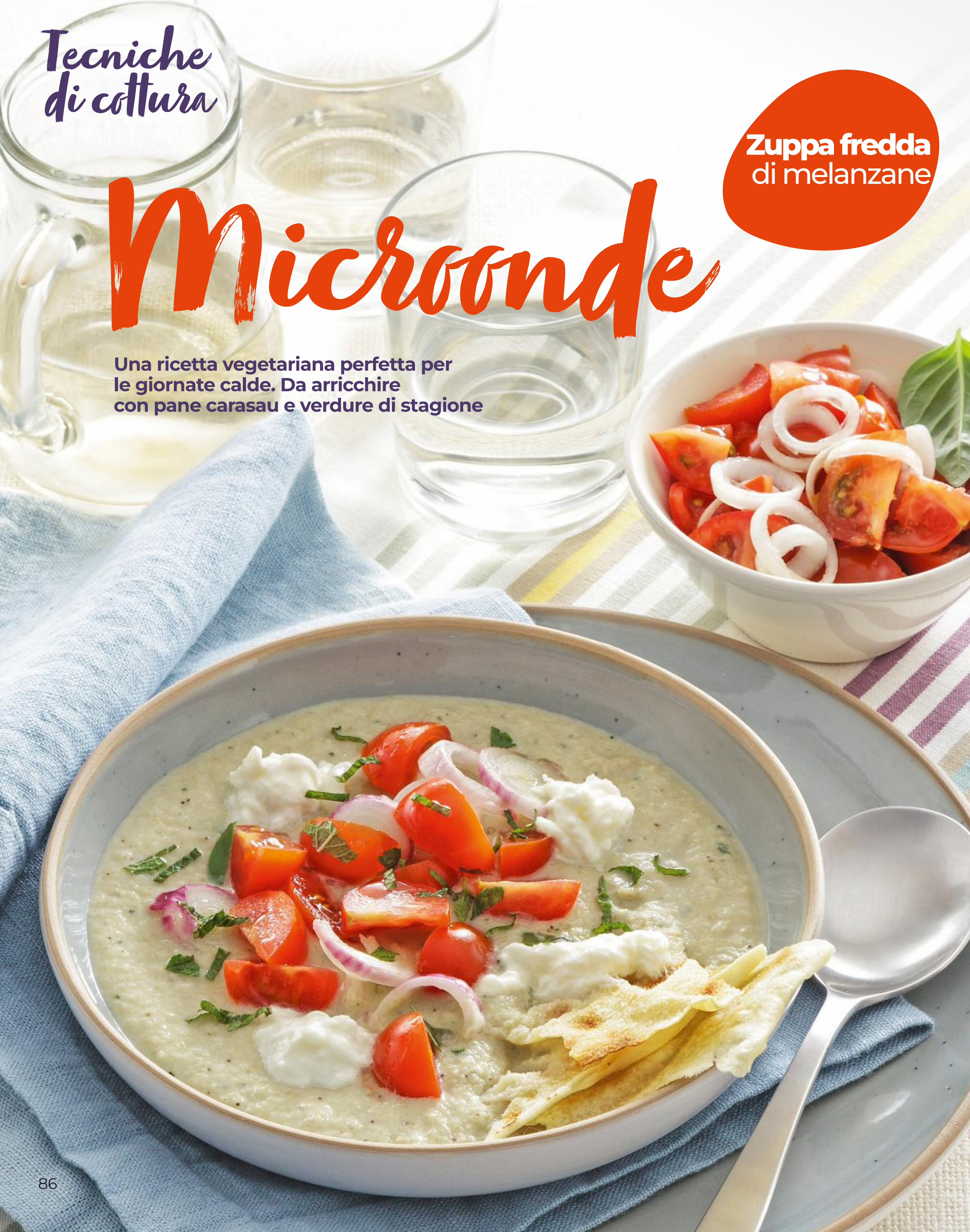
Cuoci in forno

Spennella i bordi con l'uovo sbattuto e fai aderire le mandorle asciugate. Inforna a 180° per 40 minuti. Lascia raffreddare e decora con menta.

Microonde

Zuppa fredda di melanzane

Una ricetta vegetariana perfetta per le giornate calde. Da arricchire con pane carasau e verdure di stagione





1 Cuoci le melanzane

Punzecchia le melanzane in più punti con uno stecchino, per evitare che si rompano. Adagiale sul piatto del microonde, foderato con carta da forno, e cuocile alla 800 watt per 15 minuti. Spegni e lasciale riposare all'interno del microonde spento per 10 minuti. Spellale, strizzale e disponi la polpa su più strati di carta da cucina, poi lasciale a perdere acqua. Metti la stracciatella o la burrata tagliata a pezzetti in un colino e falla sgocciolare.

la cottura **perfetta**

Nel microonde gli alimenti cuociono rapidamente e in profondità, annullando le differenze tra superficie e interno. Puoi cuocere carne, pesce e verdure ad alta potenza. Per i composti di uova usa il 40% della potenza, per scongelare invece basta il 30%.

Passa al mixer 2

Frulla la polpa di melanzane con lo yogurt, 4-5 cucchiai d'olio, una manciata di foglie di prezzemolo e una di foglie di menta, l'aglio spellato, il succo di limone, sale e pepe. Se la preparazione risulta troppo densa, diluisci con poca acqua fino a ottenere una zuppa fluida.



Preparazione
15 minuti+rip

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI

- **melanzane** 4
- **aglio** 1 spicchio
- **pomodorini ciliegia** 10
- **yogurt intero** 300 g
- **menta** 1 mazzetto
- **prezzemolo** 1 mazzetto
- **cipollotto rosso** 1
- **limone** 1
- **pane carasau** 1-2 dischi
- **stracciatella o burrata** 150 g
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Servi con verdure e pane carasau 3

Affetta il cipollotto, taglia a spicchi i pomodorini, mescolali e condiscili con olio, sale e pepe. Distribuisci la zuppa in 4 ciotole, aggiungi i pomodorini, il cipollotto, la stracciatella a fiocchetti e il pane carasau tostato e spezzettato. Completa con prezzemolo e menta tritati grossolanamente e un filo d'olio crudo.



Guacamole

Salsa
messicana



Manuel

Lievitati e streetfood

Preparazione
20 minuti

Cottura
No

INGREDIENTI
PER CIRCA 550 G

- **avocado** 500 g (2)
- **cipolle bianche** 35 g (mezza)
- **succo di lime** 35 g
- **coriandolo**
- **pomodori ramati** 1
- **sale fino** 1 pizzico

Per preparare il guacamole, per prima cosa monda e trita finemente la cipolla, poi trita anche il coriandolo. Dividi a metà gli avocado ed estrai il nocciolo centrale. Prelevate la polpa con l'aiuto di un cucchiaio e trasferiscila all'interno di un mortaio.

Aggiungi il succo di lime e comincia a pestare fino a ottenere una crema densa. Unisci anche la cipolla e il coriandolo tritati e quindi pestate ancora per amalgamare e infine aggiusta di sale.

Se ti piace il piccante, a questo punto puoi aggiungere del peperoncino fresco oppure qualche goccia di tabasco.
In ultimo riduci il pomodoro a dadini e aggiungilo alla salsa. La tua salsa guacamole è pronta per essere servita!





preparo e

Porto via

ricette di Michela Sassi
foto di Ciro Rota



idea in più

Farcisci le tortillas con carne. Rosola in una padella con olio un trito d'aglio e cipolla. Versa 600 g di macinato di manzo, fai colorire e condisci con un pizzico di paprica e di peperoncino. Unisci 400 g di pelati e cuoci per 10 minuti. Aggiungi 300 g di mais e sala. Farcisci 4 tortillas pronte con la carne, unisci il formaggio, piegale a metà e inforna a 200° per 10 min.

Tortillas con fiori di zucchina e guacamole

Preparazione 25 minuti

Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **tortillas pronte** 4
- **avocado** 1
- **cipollotto** 1
- **zucchinette con fiore** 4-5
- **semi misti** 2 cucchiai
- **succo di limone**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Dividi a metà l'avocado, elimina il nocciolo, ricava la polpa e frullala con 2 cucchiai di succo di limone, sale e pepe e un filo d'olio, fino a ottenere un composto cremoso. Tosta i semi misti in un padellino.
Pulisci il cipollotto, elimina le radichette, la guaina esterna e la parte verde, poi trita finemente quella bianca e falla appassire a fiamma bassa in una padella con un filo d'olio per 2-3 minuti. Intanto, stacca il fiore dalle zucchine, puliscile e tagliale a fettine molto sottili nel senso della lunghezza. Uniscile nella padella e rosolale a fiamma viva per 5-6 minuti, mescolando spesso, quindi regola di sale. Aggiungi i fiori di zucca privati del pistillo e divisi a petali, mescola per insaporire, poi spegni.
Scalda le tortillas in una padella 2-3 minuti per parte, farciscile con uno strato di guacamole, aggiungi le fettine di zucchine e i fiori. Infine, spolverizza con i semi tostati e poco pepe e servi.

preparo e

Congelo



con carne cruda

In questa ricetta abbiamo usato carne già cotta, ma puoi usare il macinato crudo oppure tutti e due. È il bello delle polpette: ognuno ha la sua ricetta e sono sempre buone! Per l'impasto l'uovo è indispensabile, mentre puoi sostituire le verdure con mollica di pane bagnata nel latte oppure ricotta. Se poi l'impasto è troppo morbido, unisci poco pangrattato.

Polpette di carne e verdure al profumo di prezzemolo

Preparazione 20 minuti

Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **carne già cotta** 600 g
- **patata** 1 media
- **carota** 1
- **uova** 2
- **pangrattato** 100 g
- **cipolla** 1 piccola
- **aglio** 1 spicchio
- **prezzemolo** 1 mazzetto
- **olio di semi di arachide**
- **sale**
- **pepe**

Lava la patata e la carota, lessale e poi pelale e schiacciale grossolanamente. Trita anche la carne, la cipolla e l'aglio con il prezzemolo. Trasferisci tutto in una ciotola capiente, aggiungi la carne, le uova, regola sale e pepe e mescola fino a ottenere un impasto omogeneo. **Forma delle polpette** grandi come noci e passale nel pangrattato. In un'ampia padella, scalda abbondante olio e friggi le polpette, poche per volta, girandole per farle dorare bene da ogni lato.

Prelevale dalla padella con il mestolo forato e mettile a scolare su carta da cucina. Per una cottura più leggera, dai alle polpette una forma schiacciata e mettile in una teglia con 3 cucchiai d'olio e infornale a 180° per 25 minuti, avendo cura di girarle a metà cottura. **Per congelarle**, falle raffreddare completamente e trasferiscile in un contenitore ermetico, disponendole a strati divisi da fogli di carta da forno oppure, poche per volta, in sacchetti per alimenti. Metti in freezer dove si conserveranno per 3 mesi. Per servire, cuocile in forno oppure scaldale in padella ancora congelate e gustale calde o tiepide con salsine varie.

MONDADORI MEDIA S.p.A.

Sede Legale in Milano - Via Bianca di Savoia, 12 - Capitale Sociale Euro 1.000.000,00 i.v.
Codice Fiscale, Partita IVA e Reg. Imprese di Milano-Monza Brianza-Lodi 08009080964
Pubblicazione in adempimento e secondo le modalità della legge 5 agosto 1981 n. 416
così come modificata dalla legge 23 dicembre 1996, n. 650

Stato Patrimoniale
al 31 dicembre 2022

ATTIVO	(Valori in Euro)
Attività immateriali	65.387.585
Immobili, impianti e macchinari	490.269
Attività per diritti d'uso	60.941
Partecipazioni	19.253.891
Attività finanziarie non correnti	2.450.000
Attività per imposte anticipate	14.375.266
Altre attività non correnti	6.055
TOTALE ATTIVITÀ NON CORRENTI	**102.024.006**
Crediti tributari	1.932.172
Altre attività correnti	1.155.535
Rimanenze	4.041.830
Crediti commerciali	23.563.626
Altre attività finanziarie correnti	220
Cassa e altre disponibilità liquide equivalenti	229.125
TOTALE ATTIVITÀ CORRENTI	**30.922.508**
Attività destinate alla dismissione o cessate	1.159.295
TOTALE ATTIVO	**134.105.809**

PASSIVO	(Valori in Euro)
Capitale sociale	1.000.000
Riserva sovrapprezzo azioni	26.548.595
Altre riserve e risultati a nuovo	10.830.924
Utile (perdita) dell'esercizio	(523.587)
TOTALE PATRIMONIO NETTO	**37.855.932**
Fondi	8.673.573
Indennità di fine rapporto	3.037.180
Passività finanziarie a lungo	1.334.677
Passività finanziarie IFRS 16	29.897
Passività per imposte differite	12.386.310
TOTALE PASSIVITÀ NON CORRENTI	**25.461.637**
Altre passività correnti	13.151.528
Debiti commerciali	34.122.144
Debiti verso banche e altre passività finanziarie	22.446.063
Passività finanziarie IFRS 16	32.366
TOTALE PASSIVITÀ CORRENTI	**69.752.101**
Passività destinate alla dismissione o cessate	1.036.139
TOTALE PASSIVO	**134.105.809**

Conto Economico	**Esercizio 2022** (Valori in Euro)
Ricavi delle vendite e delle prestazioni	**117.222.016**
Decremento (incremento) delle rimanenze	429.870
Costi per materie prime, sussidiarie, di consumo e merci	11.933.361
Costi per servizi	69.183.725
Costo del personale	30.947.500
Oneri (proventi) diversi	(840.477)
MARGINE OPERATIVO LORDO	**5.568.037**
Ammortamenti di immobili, impianti e macchinari	235.226
Ammortamenti e svalutazioni delle attività immateriali	11.300.555
Ammortamenti attività per diritti d'uso	49.205
RISULTATO OPERATIVO	**(6.016.948)**
Proventi (oneri) finanziari	(1.578.488)
Proventi (oneri) da partecipazioni	4.534.601
RISULTATO PRIMA DELLE IMPOSTE	**(3.060.836)**
Imposte sul reddito	(2.537.249)
RISULTATO NETTO	**(523.587)**

Prospetto di dettaglio dei ricavi delle attività editoriali al 31 dicembre 2022	(Valori in Euro)
RICAVI DELLE VENDITE DI COPIE	57.684.316
RICAVI DELLA VENDITA DI SPAZI PUBBLICITARI	17.643.516
di cui diretta	1.146.185
di cui tramite concessionaria	16.497.331
RICAVI DA EDITORIA ON LINE	20.637.784
di cui diretta	2.253.246
di cui per pubblicità	18.384.538
RICAVI DA VENDITA DI INFORMAZIONI	2.427.279
RICAVI DA ALTRA ATTIVITÀ EDITORIALE	5.565.841
TOTALE RICAVI	103.958.736



1

Cucchiai di sfoglia con mousse alla ricotta

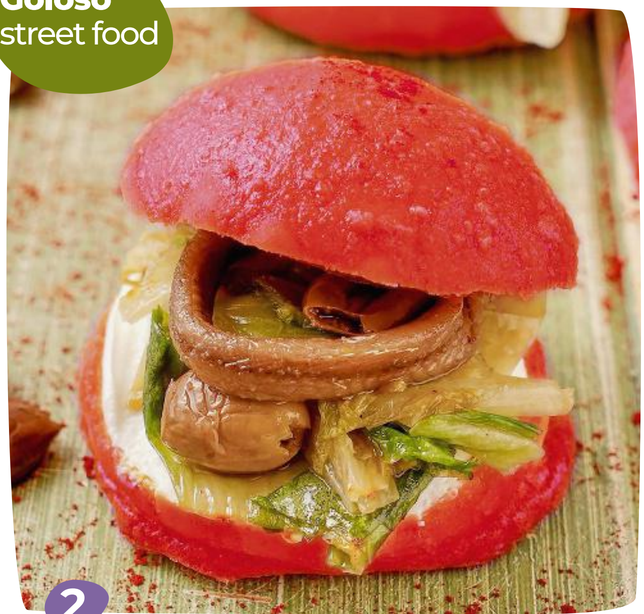
Preparazione 20 minuti
Cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **pasta sfoglia** 1 confezione
- **ricotta** 150 g
- **yogurt greco** 2 cucchiai
- **uovo** 1
- **zucchina** 1
- **curcuma** 1 cucchiaino
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Fodera con. la sfoglia 8 cucchiai di acciaio e poi spennellali con l'uovo sbattuto. Sistemali in una teglia foderata con carta forno e cuocili in forno già caldo a 200° per circa 5 minuti. Sforna e fai raffreddare, poi stacca delicatamente i cucchiai dalle sfoglie. Taglia la zucchina a strisce sottili e condisci con olio, sale e pepe. Per la mousse, versa la ricotta in una ciotola, unisci lo yogurt, la curcuma, sale e pepe. Con l'aiuto di 2 cucchiai forma delle quenelle di crema, poi disponile sui cucchiai di sfoglia e servi decorando con la julienne di zucchina.

CREMA DOLCE DI RICOTTA E CURCUMA
Setaccia 250 g di ricotta e versala in una ciotola. Unisci 4 cucchiai di zucchero a velo e 1 cucchiaio di curcuma. A parte, monta 200 ml di panna fresca e incorporala, poco per volta con delicatezza, alla ricotta. Conserva la crema in frigorifero e servila con i cucchiai di sfoglia.

Goloso street food



2

Panini alla barbabietola con scarola e acciughe

Preparazione 40 minuti
Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **farina 00** 500 g - **zucchero** 10 g - **lievito di birra** 20 g
- **barbabietole cotte** 140 g
- **latte** 150 ml - - **olio extravergine** - **sale**

PER LA FARCITURA: scarola 300 g - **capperi** 20 g - **olive di Gaeta** 30 g - **acciughe** 10 g
- **formaggio spalmabile** 80 g

Preparazione. Setaccia la farina e mettila nella planetaria con lo zucchero, 1 cucchiaino di sale, la barbabietola ridotta a pezzetti e frullata e il lievito. Versa quindi il latte, 100 ml di acqua tiepida, 2 cucchiai d'olio e impasta con il gancio a foglia fino a ottenere un impasto liscio. Dividilo quindi in tanti piccoli pezzi da circa 80 g. Forma delle palline e appoggiale sulla placca foderata con un foglio di carta da forno. Spennella la superficie dei panini con poco olio, diluito con altrettanta acqua e cuocili in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti, poi lasciali intiepidire. Taglia la scarola a pezzi grossi e saltali in padella con un filo d'olio per 3 minuti. Regola sale e pepe. Amalgama il formaggio spalmabile con un filo d'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Dividi i panini a metà e farciscili con uno strato di formaggio, un altro di scarola, le olive e le acciughe scolate e spezzettate, poi riposiziona le metà superiori e servili tiepidi.



3

Pappardelle cremose con spinacini e primo sale

Preparazione 25 minuti

Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pappardelle all'uovo** 400 g
- **spinacini** 80 g ◦ **tuorli** 4
- **pecorino grattugiato** 150 g
- **panna fresca** 100 ml
- **primo sale** 120 g ◦ **noce moscata** ◦ **sale** ◦ **pepe**

Preparazione. Fai appassire gli spinacini spezzettati in una padella ampia con un filo d'olio, sale e pepe, per 3-4 minuti, mescolando, poi lascia intiepidire. Sbatti in una ciotola i tuorli con il pecorino, la panna, noce moscata, sale e pepe. Cuoci intanto la pasta in acqua bollente salata per 2-3 minuti, scolala al dente e trasferiscila nella padella con gli spinacini. Fai insaporire mescolando per alcuni istanti, quindi togli dal fuoco, incorpora il mix di uova e pecorino, mescola rapidamente e suddividi nei piatti. Servi subito con il primo sale tagliato a dadini.

INSALATA DI POLLO, ANANAS E PRIMO SALE

Pulisci un piccolo ananas e taglialo a dadini. Frullane 1/4 al mixer con il succo di 1/2 limone, 125 g di yogurt, 1 cucchiaino di senape, 2 cucchiai d'olio, sale e pepe. Suddividi in 4 ciotole 120 g di misticanza, i cubetti di ananas rimasti, 250 g di petto di pollo grigliato e tagliato a striscioline e 120 g di primo sale tagliato a pezzettini. Condisci con la salsa preparata e servi con bacche di pepe rosa sbriciolate.



4

Pasta con cozze alla crema e fiori di zucchina

Preparazione 20 minuti

Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **tortiglioni** 320 g ◦ **cozze** 1 kg
- **fiori di zucchina** 16 ◦ **vino bianco** 150 ml ◦ **scalogno** 1
- **panna fresca** 200 ml
- **curcuma** 1 cucchiaino
- **burro** 20 g ◦ **sale** ◦ **pepe**

Preparazione. Rosola lo scalogno tagliato a spicchi in una padella a bordi alti con burro e pepe in grani. Alza la fiamma e unisci le cozze ben pulite. Irrora col vino, copri e cuoci per 3-4 minuti, in modo che i molluschi si aprano. Spegni, sgocciola le cozze ed elimina quelle rimaste chiuse, poi scarta 2/3 delle valve. Elimina anche metà del liquido di cottura e filtra il resto. Riporta a ebollizione quello rimasto, aggiungi la panna e la curcuma. Quindi prosegui la cottura a fuoco vivace mescolando, in modo da ridurre la salsa della metà, poi unisci le cozze sgusciate e i fiori di zucca tagliati a petali. Regola di sale, pepe e rimetti le cozze nella casseruola. Intanto, cuoci la pasta in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione, poi scolala e trasferiscila subito nella padella con il sugo. Lascia insaporire mescolando per alcuni istanti, quindi servi decorando con le cozze intere.



5

Spiedini di branzino gratinati al forno

Preparazione 20 minuti
Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4
○ **branzino** 4 filetti ○ **limone bio** 1 ○ **pangrattato** 100 g ○ **aglio** mezzo spicchio ○ **noce moscata** ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Taglia i filetti di branzino in 6 parti. Mescola in una ciotola il pangrattato, la scorza del limone grattugiata, l'aglio schiacciato a crema, sale, pepe e noce moscata. In un'altra ciotola unisci 3 cucchiai d'olio e 2 di succo di limone, poi spennella i pezzi di pesce e quindi passali nel pangrattato, facendo aderire bene la panatura. Piega i pezzetti a fisarmonica e infilzali in spiedini di legno. Disponili sulla placca foderata con carta forno e cuocili in forno già caldo a 200° per circa 15 minuti, girandoli a metà cottura. Servili ben caldi con salse giapponesi e insalata.

SALSA TERIYAKI
Porta a ebollizione in un pentolino 120 ml di sakè o vino di riso, 120 g di salsa di soia, 80 ml di mirin, 3 cucchiai di zucchero di canna e 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato. Cuoci 10 minuti circa e lascia raffreddare.

SALSA PONZU
Unisci 100 ml di succo di lime, 50 ml di salsa di soia, 3 cucchiai di mirin, 2 di zucchero di canna, 1 d'aceto di riso o di mele, 1 pizzico di peperoncino e sbatti con la frusta per amalgamare bene.



6

Calamari ripieni con erbe e pomodori secchi

Preparazione 30 minuti
Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4
○ **calamari medi** 8, da circa 120 g l'uno ○ **pancarrè** 80 g ○ **pecorino** 80 g grattugiato ○ **ricotta** 120 g ○ **uova** 2 ○ **aglio** 1 spicchio ○ **basilico** ○ **prezzemolo** ○ **pomodori secchi** 4 ○ **vino bianco** 150 ml ○ **pomodorini gialli** 500 g ○ **cipolla dorata** 1 ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Pulisci i calamari, sciacquali bene poi asciugali tamponando con carta da cucina. Frulla grossolanamente al mixer il pancarrè con 1 ciuffo abbondante d'erbe aromatiche e l'aglio, versa tutto in una ciotola, unisci la ricotta, il pecorino, i pomodori secchi sciacquati e tagliati a pezzettini, le uova, un'abbondante macinata di pepe e mescola bene. Trasferisci il composto in una tasca da pasticciere, con bocchetta liscia grande e farcisci per 2/3 le sacche, poi fissale con uno stecchino. Rosola la cipolla tritata in una padella dai bordi alti con un filo d'olio per 2-3 minuti, unisci i calamari e i tentacoli e falli dorare a fiamma media. Sfuma con il vino e lascia evaporare, poi unisci i pomodorini freschi tagliati a spicchi, 1 pizzico di zucchero, copri e prosegui la cottura per 30-35 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché i calamari saranno teneri e il sugo addensato. Regola di sale, pepe e servi subito con la salsa.



7 Ghiaccioli tuttigusti alla frutta fresca

Preparazione
10 minuti + rip

Cottura
3 minuti

INGREDIENTI PER 6
- **succo di frutta** 300 ml
- **acqua minerale naturale** 300 ml
- **zucchero** 60 g

Preparazione. Pulisci la frutta scelta, passala all'estrattore di succo, poi filtra. Porta a ebollizione l'acqua in un pentolino e sciogli lo zucchero. Unisci il succo preparato, mescola bene e suddividi il composto nelle apposite formine. Lascia in freezer per almeno 4 ore.

GHIACCIOLI ALLO SPUMANTE
Versa 40 g di zucchero in una casseruola con 300 ml d'acqua e cuoci a fiamma bassa finché lo zucchero sarà sciolto. Fai raffreddare lo sciroppo, mescolalo con 400 ml di spumante brut e suddividi il composto in 6 formine da ghiacciolo. Lascia in freezer per almeno 4 ore e servili con l'aperitivo.

CROCCANTINI AI PISTACCHI
Fai caramellare in un pentolino 300 g di zucchero finché sarà leggermente ambrato. Togli dal fuoco e unisci 200 g di pistacchi spellati. Mescola e stendi il composto su un piano di marmo ben oliato o sopra un tagliere di silicone. Livella con una spatola. Fai raffreddare e poi taglia il croccante a rombi con un coltello.



8 Crostata al cioccolato con i lamponi

Preparazione
30 min+rip

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 8
- **farina 00** 210 g
- **cacao amaro** 40 g
- **zucchero** 70 g
- **burro** 125 g
- **uova** 1
- **sale**

Per decorare:
- **cioccolato fondente** 250 g
- **panna fresca** 150 ml
- **burro** 30 g
- **lamponi** 200 g

Preparazione. Versa nel mixer la farina setacciata col cacao, il burro freddo a tocchetti, sale e frulla fino a ottenere un composto sbriciolato. Aggiungi l'uovo, lo zucchero e 2 cucchiai d'acqua fredda, azionando a più riprese per amalgamare. Forma un panetto, avvolgilo nella pellicola e fallo riposare in frigorifero per mezz'ora. Sciogli a bagnomaria il cioccolato a pezzetti con il burro e la panna, poi mettilo a raffreddare in frigorifero. Stendi l'impasto col matterello fra 2 fogli di carta forno in modo da ottenere un disco di 26-28 cm di diametro. Trasferiscilo in uno stampo da crostata da 24 cm, imburrato e infarinato. Bucherella il fondo con una forchetta, rifila i bordi, copri con carta forno e versa 3 manciate di legumi secchi. Inforna a 170° per circa 20 minuti. Elimina carta e legumi e cuoci a 160° per 10 minuti. Lascia raffreddare la crostata, poi mettila in frigorifero per almeno 2 ore. Versa all'interno la ganache di cioccolato, livellala, disponi i lamponi in modo ordinato e servi.

GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi

IN CUCINA
Francesco Parravicini
Karen Huber

FOTO
Antonio Bagnano
Gianmarco Folcolini
Michele Tabozzi
Felice Scoccimarro
Ciro Rota

STYLIST
Federica Esti
Michela Burkhart

nel prossimo numero in edicola **il 10 agosto**

Voglia di ...

Street food: polpettine squisite, frittini supergolosi, panini indimenticabili...

Tradizione

Tutto a freddo: carpacci e tartare di carne, pesce e verdure

Menu della domenica

Arrivano le delizie del bosco: una scorpacciata di funghi

Trenta minuti

Facile, veloce, subito pronta. Pasta fredda a volontà!

... E TANTO ALTRO!



MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI
tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Effe Printing Srl - Località Miole Le Campore - Oricola (L'Aquila)

Certificato PEFC
Questo prodotto è realizzato con materia prima da foreste gestite in maniera sostenibile e da fonti controllate
PEFC/18-32-03
www.pefc.it

Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 9147 del 08/03/2023


weber
DISCOVER WHAT'S POSSIBLE
Gusto al top
GENESIS
Il barbecue Weber Genesis
Amato da generazioni di griller e sempre della migliore qualità,
l'ultimo Weber Genesis ridefinisce lo standard dei barbecue.
Trova il tuo prossimo barbecue su weber.com
*Operazione a premi. Regolamento completo e lista prodotti eligibili su weber.com